

Шатровский районный отдел образования Курганской области
Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Кызылбаевская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

На заседании МО

Зам.директора по УВР

Директор школы

начальных классов

Протокол № _____

«___» _____ 2021г

Приказ № ____ от _____

«___» _____ 2021г.

_____ К.Д.Курманова

_____ Т.В.Ефимова

**Рабочая программа
по учебному курсу "Разговор о правильном питании"
для 1- 4 классов
по программе «Школа России»
начального общего образования**

Составители: Барашева А.Г.

Калимуллина А.Г.

Сурмятова А.А.

Назырова О.В.

2021 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. №373 (в действующей редакции), на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», методического пособия «Разговор о правильном питании» Безруких М.М. Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенных для обучающихся 1-4 классов.

Программа «Разговор о правильном питании» в начальной школе включает в себя две части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Цель курса «Разговор о правильном питании» в начальной школе в рамках реализации ФГОС НОО:

- сформировать у младших школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своем здоровье.
- способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи курса «Разговор о правильном питании»:

- Формирование у младших школьников основ рационального питания.
- Ознакомление обучающихся с полезными продуктами.
- Формирование у младших школьников представлений о необходимости заботы о своем здоровье.
- Развитие у обучающихся практических навыков рационального питания.
- Формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям питания в семье, к народным традициям, связанных с питанием.
- Развитие у младших школьников представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности.
- Развитие у младших школьников навыков общения со сверстниками и взрослыми, активизация творческих способностей.
- Совершенствование у родителей обучающихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
- Расширение осведомленности обучающихся и их родителей в области рационального питания.

Общая характеристика курса «Разговор о правильном питании»

Сбережение и укрепление здоровья детей - одна из острых проблем современной жизни. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. А за годы обучения в школе их число возрастает в несколько раз, в том числе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в 3 раза. Одной из причин такого печального результата является неправильное питание: отсутствие режима в принятии пищи, еда всухомятку, отсутствие знаний о полезных и вредных свойствах продуктов. Для

растущего организма очень важно рациональное питание. Оно обеспечивает поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещает энергетические траты организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.

Для восполнения запасов энергии, роста и развития дети должны правильно питаться. Если в организме ребёнка не хватает того или иного пищевого вещества, то это может проявиться в виде задержки роста, умственного или физического развития, нарушения формирования костного скелета или зубов. Данные проявления недостатка пищевых веществ особенно остро проявляются у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Питаться ребёнок должен смешанной пищей (мясо-молочно-растительной), которая содержит все необходимые витамины и минералы.

Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. М.М. Безруких, директор Института возрастной физиологии РАО, академик РАО, доктор биологических наук, подчёркивает: "Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье учащихся, их физическом воспитании и развитии. Но для того, чтобы средняя школа могла выполнить эту задачу, необходимо обеспечить её специальными педагогическими технологиями, которые бы позволили формировать культуру здоровья. Программа "Разговор о правильном питании" успешно решает эту задачу".

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия их активного включения в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе. Формы работы, которые могут быть использованы на занятиях: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, работа в группах, рассказ по картинкам, разыгрывание сценок, познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, выполнение самостоятельных заданий, игры по правилам, конкурсы, викторины, встречи, выставки рисунков, мини-проекты, совместная работа с родителями... Особое внимание уделяется работе с родителями. Перед началом работы родителей знакомят с содержанием УМК, объясняют цели и задачи обучения по программе, привлекают родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации программы.

Описание места курса «Разговор о правильном питании» в плане внеурочной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

Программа реализуется во внеурочной и в урочной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания курса «Разговор о правильном питании».

Ценности здоровья и здорового образа жизни: - осознание ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья, здоровья своей семьи и других людей, ведения здорового образа жизни, важности ЗОЖ для общества и государства:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли правильного питания для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии телевидения, рекламы на здоровье человека.

Ценности гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

- ценностное отношение к России, к своей малой родине, отечественному культурно-историческому наследию, русскому и родному языку, народным традициям; к старшему поколению;
- представления: об этнических традициях и культурном достоянии малой Родины; первоначальный опыт постижения ценностей гражданского общества, национальной истории и культуры;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища.

Ценности нравственных чувств и этического сознания:

- представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- уважительное отношение к традициям русского народа и народов России;
- почтительное отношение к родителям, уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим;
- знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним.

Ценности трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества;
- ценностное и творческое отношение к учебному труду, труду в семье;
- трудолюбие;
- навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;
- участие в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- выражение себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Ценности отношения к прекрасному, представлений об эстетических идеалах и ценностях:

- эмоциональное постижение народного творчества, этнокультурных традиций народов России;
- эстетическое переживание, наблюдение эстетических объектов в природе и социуме, эстетическое отношение к окружающему миру и самому себе;
- самореализация в различных видах творческой деятельности, формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества;
- мотивация к реализации эстетических ценностей в пространстве школы и семьи.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» внеурочной деятельности

Планируемые результаты:

Личностные:

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых и других качеств личности: доброжелательность, отзывчивость, инициативность, адекватность самооценки, самостоятельность и др.;
- общекультурные и гигиенические умения и навыки.

Метапредметные:

- 1) Познавательные - овладение знаниями и умениями целеполагания, планирования, самооценки учебно-познавательной деятельности; умение использовать справочные материалы для поиска необходимой информации; умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.
- 2) Коммуникативные - формирование умения уважительно относиться к позиции собеседника, навыка совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, имеющего общесоциальное значение; умение работать в группе; умение формулировать и отстаивать собственное мнение и позицию; умение задавать вопросы.
- 3) Регулятивные (обеспечение организации обучающимися своей учебной деятельности): - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно; - самоконтроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; - самокоррекция в виде внесения необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта; - волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию.

Предметные результаты:

1. Умение делать сознательный выбор между вредными и полезными продуктами.
2. Иметь представление о рациональном питании, о гигиене и культуре питания.
3. Умение заботиться о своем здоровье (соблюдать режим питания, оценивать рацион питания с точки зрения соответствия его ЗОЖ и корректировать его несоответствия).
4. Знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
5. Навыки уважительного отношения к народным традициям и культуре питания.

Содержание учебного курса «Разговор о правильном питании» 1 часть (1-2 кл.) 15 ч.

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

1.Если хочешь быть здоров.

Цель - формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.

2. Самые полезные продукты.

Цель - формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; формирование умения выбирать самые полезные продукты.

3.Как правильно есть (гигиена питания).

Цель - формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания.

4.Удивительные превращения пирожка.

Цель - формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.

5.Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Цель - формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различные варианты завтрака.

6.Плох обед, если хлеба нет.

Цель - формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

7.Полдник, время есть булочки.

Цель - знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.

8.Пора ужинать.

Цель - формирование представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

9. Где найти витамины весной?

Цель - знакомство обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

10.Как утолить жажду.

Цель - формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.

11.Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Цель - формирование представления о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания.

12.На вкус и цвет товарищей нет.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.

13.Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

14.Каждому овощу – своё время.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

15. Праздник урожая.

Цель - закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знакомство обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Обучающиеся научатся:

- выбирать полезные продукты;
- соблюдать правила этикета;
- основам правильного питания
- основные правила питания;
- употреблять в пищу разнообразные продукты;
- узнают о роли витаминов в питании.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание учебного курса «Разговор о правильном питании» 2 часть, 3-4 класс 14 ч.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Знакомство с содержанием программы.

Цель- обобщение знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; формирование представления о темах «Двух недель в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища.

Цель - формирование представления о том, зачем нужны человеку белки, жиры, углеводы и соли.

Что нужно есть в разное время года.

Цель - формирование представления о разнообразии меню для жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Цель - формирование представления о рационе питания спортсменов, занимающихся разным видом спорта.

Где и как готовить пищу.

Цель - знакомство обучающихся с кухонным хозяйством и предметами, используемыми для приготовления пищи.

Как правильно накрыть стол.

Цель - знакомство обучающихся с вариантами сервировки стола для завтрака, обеда и ужина.

Молоко и молочные продукты.

Цель - формирование представления о значении молока и молочных продуктов; расширение представления о пользе молока и молочных продуктов.

Блюда из зерна.

Цель - расширение представления обучающихся о зерновых культурах, используемых человеком в пищу, значение блюд из зерна в рационе питания человека.

Какую пищу можно найти в лесу.

Цель - знакомство обучающихся с лесными растениями, которые можно использовать в пищу, правила безопасного поведения при их сборе.

Что и как можно приготовить из рыбы.

Цель - формирование представления о значении рыбных блюд.

Дары моря.

Цель - знакомство обучающихся с морскими обитателями, которых употребляют в пищу.

«Кулинарное путешествие» по России.

Цель - знакомство обучающихся с богатствами данного края и приготовлением блюд.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Цель - знакомство обучающихся с видами витаминов, которые содержатся в данных продуктах.

Как правильно вести себя за столом.

Цель - значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

Обучающиеся научатся:

- отличать рационы питания в летний и зимний периоды;
- условиям хранения продуктов;
- правилам сервировки стола;
- употреблять молочные продукты.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- кулинарным традициям своего края;
- необходимости использования разнообразных продуктов,
- различать ценность продуктов;
- готовить блюда;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ п/п	Тема занятия курса "Разговор о правильном питании"	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1 класс			
1	Если хочешь быть здоров. (Знакомство с героями программы)	1	Обсуждение проблемного вопроса.
2	Самые полезные продукты	1	Работа в группах.
3	Как правильно есть	1	Составление монологических ответов по опорам. Составление схемы.
4	Удивительные превращения пирожка	1	Работа с пословицами
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	Составление монологических ответов по опорам.
6	Плох обед, если хлеба нет	1	Работа с пословицами. Игра "Попробуй, угадай".
7	Полдник, время есть булочки	1	Обсуждение проблемного вопроса.
2 класс			
8	Пора ужинать	1	Работа с пословицами
9	Где найти витамины весной	1	Практическая работа. Игра "Приготовь блюдо"
10	Как утолить жажду	1	Дополнительные сведения о напитках
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Игра "Меню спортсмена"
12	На вкус и цвет товарищей нет	1	Практическая работа.
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Работа в группах. Анкетирование.
14	Каждому овощу своё время	1	Работа с пословицами и загадками
15	Праздник урожая	1	Анкетирование

№ п/п	Тема занятия курса "Разговор о правильном питании"	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
3 класс			
1	Давайте познакомимся!	1	Обсуждение проблемного вопроса.
2	Из чего состоит наша пища?	1	Изучение нового материала, участие в соревнованиях.
3	Что нужно есть в разное время года.	1	Обучающиеся выбирают двух хозяев ресторанов: одного – летнего, другого – зимнего, которые придумывают названия своих ресторанов, составляют меню.
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Дети – спортсмены делятся впечатлениями и достижениями в спорте, о своем аппетите в дни тренировок. Составление меню для спортсменов и обучающихся музыкальных школ. Обоснование разницы
5	Где и как готовят пищу.	1	Знакомство с бытовой техникой кухни, с правилами безопасности и гигиены, посудой столовой и кухонной, с приспособлениями для приготовления пищи. Знакомство с рецептами блюд и условиями их применения.
6	Как правильно накрыть на стол.	1	Работа в группах. Каждая группа детей знакомится требованиями различных сервировок, учатся различать посуду и приборы для различных случаев. Делятся семейными традициями. Творчески оформляют проекты своими рисунками, семейными фото и картинками.
7	Молоко и молочные продукты.	1	Разгадывают кроссворды в рабочей тетради. Самостоятельно составляют кроссворды и в парах их разгадывают. Лучшие задания учитель отбирает для заключительной игры «Поле чудес».

4 класс			
8	Блюда из зерна.	1	Знакомятся с традициями празднования Масленицы на Руси, готовят доклады. Принимают участие в играх, традиционно проводимых во время Масленицы.
9	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Самостоятельно пытаются определить, что можно найти съедобного в уральском лесу. Как использовать в пищу найденные грибы и ягоды. Выполняют задания в рабочей тетради.
10	Что и как готовить из рыбы.	1	Мини-доклады о питательной ценности рыбы и море продуктов.
11	Дары моря.	1	Принимают участие в конкурсе – эстафете «Готовим уху» .
12	Кулинарное путешествие по России.	1	Готовят рассказ о любой стране с информацией о национальных блюдах.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Две команды – пассажиры корабля, потерпевшего крушение, имеют набор уцелевших продуктов (этикетки от продуктов). Им нужно придумать блюда из них.
14	Как правильно вести себя за столом.	1	Дети разгадывают кроссворды на тему правильного питания

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Книгопечатная продукция Методические пособия. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 75 с.
2.	Пособия для учащихся. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 72 с. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/
3.	http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004
4.	Технические средства обучения
5.	Магнитная доска
6.	Персональный компьютер (ноутбук)
7.	Мультимедийный проектор.
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
8.	Часы.
9.	Муляжи овощей, фруктов, грибов.
10.	Игры и игрушки
11.	Наборы карандашей, красок для рисования.
	Оборудование класса
12.	Ученические столы с комплектом стульев.
13.	Стол учительский.
14.	Шкафы для хранения дидактических материалов.