

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №26

Приказ от 14.06.19 № 20

Овсянникова Е.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность»
по курсу «Здоровое питание»
(Начальное общее образование)

4 класс

Количество часов – 30.

Учитель: Фурсова Лариса Геннадиевна

Программа курса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

2019-20 уч. год



КОПИЯ ВЕРНА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Здоровое питание» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Правильное питание является важнейшим условием нормального роста и развития ребенка, залог его здоровья. Проблема современного общества – это снижение уровня показателей здоровья детей. Поэтому формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья нужно уже в младшем школьном возрасте. В связи с этим особую роль приобретает обучение основам правильного питания в начальной школе.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа построена на основе следующих принципов:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание материала базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;

– динамическое развитие и системность — содержание, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

– необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

– вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

– культурологическая сообразность — в содержании учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

– социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Во 2 классе изучалась первую часть программы – «**Разговор о правильном питании**». Работа по данной программе позволяет обратить внимание детей и их родителей на проблему нерационального питания в современном обществе.

В 3-4 классе изучается вторая часть программы – «**Две недели в лагере здоровья**». Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания, а также позволяет развивать художественно-эстетическое представление школьников, связанных с различными аспектами правильного питания и здорового образа жизни.

Программа состоит из **14 тем**, которые рассчитаны на **34 занятия**, включающие **практические (П/З) и теоретические (Т/З) занятия**:

1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!»

Цели и задачи курса; знания об основах рационального питания, полученных ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. «Из чего состоит наша пища»

Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме; необходимость разнообразного питания как обязательное условие здоровья.

3. «Что нужно есть в разное время года».

Особенности питания в летний и зимний периоды; причины, вызывающие изменение в рационе питания; блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды; польза овощей, фруктов, соков.

4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Зависимость рациона питания от физической активности; оценивание своего рациона питания с учётом собственной физической активности.

5. «Где и как готовят пищу»

Предметы кухонного оборудования, их назначение; основной принцип устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. «Как правильно накрыть стол»

Предметы сервировки стола, правила сервировки стола для ежедневного приёма пищи; важность знаний правил сервировки стола, соблюдение этих правил как проявление уровня культуры человека.

7. «Молоко и молочные продукты»

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона, ассортимент молочных продуктов и их свойства.

8. «Блюда из зерна»

Полезность продуктов, получаемых из зерна, традиционные народные блюда, приготовляемые из зерна, традиции, связанные с их использованием.

9. «Какую пищу можно найти в лесу, на лугу»

Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания; флора края, в котором они живут, её богатство и разнообразие, необходимость заботиться и сохранять природные богатства.

10. «Что и как можно приготовить из рыбы»

Ассортимент рыбных блюд, их полезность, местная фауна, животные, которых человек использует в пищу.

11. «Дары моря»

Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены; польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма.

12. «Кулинарное путешествие по России»

Кулинарные традиции как часть культуры народа; кулинарные традиции русского народа.

13. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента; основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. «Как правильно вести себя за столом»

Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правила поведения за столом, необходимость соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

В ходе реализации программы возможно использование разнообразных форм и методов, носящих преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности и развить художественно- эстетический вкус.

1. Наиболее распространенными при этом являются **игровые методики** - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

2. Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

3. В целях более эффективной реализации программы, кроме традиционных **словесных** (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и **наглядных** (метод иллюстраций и метод демонстраций) методов, используются такие **формы занятий**, которые предусматривают развитие физических способностей младших школьников.

4. **Демонстрация детских творческих работ** создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду. Организация выставки рисунков, театрализация сказки для родителей, антиреклама чипсов для учеников начальных классов нашей школы.

5. Проекты. Демонстрация детских творческих проектов создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду.

6. Совместная работа с родителями.

7. Технические средства обучения:

а) презентации.

б) видео(фрагменты мультфильмов и художественных фильмов (м/ф «Дракоша на шоколадной фабрике», фрагмент х/ф «Девчата» о блюдах из картофеля, фрагмент х/ф «Джентельмены удачи» о приглашении к столу, фрагмент х/ф «Новогодние приключения Маши и Вити» о правилах гигиены (пирожки, яблочки) и меню бабы Яги, фрагмент х/ф «Иван Васильевич меняет профессию» о блюдах старинной кухни).

в) диски с мультфильмами: «Каша из топора»; «Лиса и Журавль»; «Горшочек каши» и другие.

г) интерактивные игры, созданные для работы на занятиях.

8. Фотоконкурсы «Мой улов», «Любимая каша», «Рецепты блюд из рыбы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие *умения*:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

В результате изучения программы младшие школьники получают *представления*:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

В результате изучения программы младшие школьники получают *умения*:

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Тема и вид занятия	Содержание занятий.	Дата
1.	«Вспоминаем то, что знаем» (Т/З)	Знакомство детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий, выявление особенностей нашего края. Игровое путешествие по станциям по разным разделам первой части программы «Разговор о правильном питании».	
2.	«Из чего состоит наша пища» (Т/З)	Заполнение «Дневника здоровья», презентация о составе пищи человека, знакомство с продуктами, входящими в суточный рацион школьника,	
3.	«Из чего состоит наша пища» (Т/З)	игра «Меню литературных героев», обсуждение в группах, какие питательные вещества входят в состав продуктов, которыми питались литературные герои.	
4.	«Из чего состоит наша пища» (П/З)	Коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбираются несколько меню домашнего завтрака учеников класса, дети дают экспертную оценку содержания в завтраке необходимых питательных веществ.	
5.	«Из чего состоит наша пища» (П/З)	Рассмотрение нескольких меню обедов в школе, анализ их с точки зрения соответствия изученным требованиям к суточному рациону школьников. Вывод о рациональности питания дома и в школе. Предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.	
6.	«Что нужно есть в разное время года» (Т/З)	Презентация «Что нужно есть в разное время года». Воображаемое путешествие и исследование, что употребляют в пищу разные народы. Работа в группах для составления меню (Каждая группа получает листок для меню летнего или зимнего дня). Игра «Пословицы-перевёртыши» (подготовительным этапом к следующему занятию).	
7.	«Что нужно есть в разное время года» (П/З)	Исследовательская работа учащихся по группам на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании». Работа в группах с различными литературными источниками в поисках пословиц, коллективное обсуждается их смыслового значения. Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».	
8.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» (Т/З)	Презентация об особенностях питания юных спортсменов, с правилами здоровья, дневник «Мой день» (для оценки ежедневной физической активности), включение в игру «Меню богатыря».	

9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» (П/З)	Проект «Здоровое питание». Создание групп «Художники», «Журналисты», «Артисты». Выбор направлений в работе над проектом. Распределение ролей между членами: ведущий, составители, оформители, докладчик. Отчет «докладчика» о проделанной работе.	
10	«Где и как готовят пищу» (Т/З)	Знакомство с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, экскурсия в школьную столовую. Знакомство с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Работа в группах «Интервью на кухне» составление вопросов работникам столовой о том, какие профессии нужны, чтобы обеспечить правильное питание школьников, какие правила гигиены нужно соблюдать при работе в столовой, как приготовить такое большое количество блюд для питания детей и т.д.	
11	«Где и как готовят пищу» (П/З)	Исследовательская работа учащихся (коллективная) «От костра до микроволновки». Изучение при помощи различных источников информации (энциклопедий, художественных книг, справочников, ИНТЕРНЕТ) истории приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособлений и современного оборудования для приготовления различных блюд.	
12	«Как правильно накрыть стол» (Т/З)	Презентация «Как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи», знакомство с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе.	
13	«Как правильно накрыть стол» (Т/З)	Соревнование «Накрываем стол»: три группы сервируют столы: 1 группа – к завтраку, 2 группа – к обеду, 3 группа – к ужину. Практическое занятие «Украшаем стол», где учащиеся знакомятся с историей салфетки и с простейшими способами её складывания. Игра «Чудо-сервировка» (лишние предметы на столе во время обеда).	
14	«Молоко и молочные продукты» (Т/З)	Презентация и рассказ учителя о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Знакомство с национальными кисломолочными напитками, их вкусовыми особенностями и лечебными свойствами.	
15	«Блюда из зерна» (Т/З)	Презентация «От зерна до каравая». Рассказ представителя каждой группы о полученном в результате поиска материале.	
16	«Блюда из зерна» (П/З)	Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий». Выполнение художественных работ из семян и зерен, дополнение их рецептами блюд из выбранных для работы злаков, выставка работ.	

17	«Блюда из зерна» (П/З)	Выращивание зерна в Ростовской области. Какие блюда из зерна готовят в нашем краю.	
18	«Как правильно накрыть стол» (П/З)	Исследовательская работа учащихся (групповая) «Посуда в русских сказках». Работа в группах (анализ русских сказок, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Оформление рисунков к сказкам. В классе оформляется «Сказочная галерея».	
19	«Какую пищу можно найти в лесу» (Т/З и П/З)	Урок-путешествие «Полезные растения» (заочная экскурсия в лес, на природу с целью найти пригодные для пищи растения, ягоды)	
20	«Что и как можно приготовить из рыбы» (Т/З)	Презентация «Какая рыба водится в водоёмах Ростовской области».	
21	«Что и как можно приготовить из рыбы» (П/З)	Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд». Выставка книжек-самоделок.	
22	«Дары моря» (Т/З)	Экскурсия в магазин. Демонстрация различных видов морепродуктов, а также йодсодержащих продуктов.	
23	«Дары моря» (Т/З)	Рецепты блюд из рыбы и морепродуктов. Викторина , составление вопросов о морепродуктах и правилах питания.	
24	«Дары моря» (П/З)	Презентация «Кулинарное путешествие по России»	
25	«Кулинарное путешествие по России (Т/З)	Игра-проект «Кулинарный глобус». Работа в группах (на листочках названия разных стран. Каждая команда вытягивает себе листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях в той или иной стране.)	
26	«Кулинарное путешествие по России (П/З)	Выставка-конкурс «Овощной марафон», с участием команды учащихся и родителей (каждая группа заранее получает название овоща, который должен быть использован в приготовлении блюд, оформление столов разнообразными блюдами, рассказы о них, представление своего овоща с точки зрения вкусовых качеств и полезных свойств, демонстрация его костюма)	
27	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» (Т/З)	Конкурс «На необитаемом острове» (Каждая команда – пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды – свой набор «уцелевших» продуктов.)	
28	«Что можно	Изучение теоретического материала по рабочей тетради и	

	приготовить, если выбор продуктов ограничен» (П/З)	по материалам презентации, подготовка к проведению игры.	
29	«Как правильно вести себя за столом» (Т/З)	Презентация «Правила этикета за столом»	
30	«Как правильно вести себя за столом» (П/З)	Игра-соревнование с целью закрепления правил поведения за столом.	

Лист корректировки рабочей программы

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 34 час для изучения внеурочного курса «Здоровое питание» в 4 классе из расчета 1 час в неделю. Так как в 2019-20 уч. г. занятия курса попадают на праздничные дни (24 февраля, 9 марта, 1, 4, 5, 11 мая), скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении программы внеурочной деятельности по курсу «Здоровое питание» в 4 классе.

АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Здоровое питание	4	«Две недели в лагере здоровья». Рабочая тетрадь для учащихся./ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- ОЛМА Медиа Групп, 2016.	30 ч	Фурсова Л.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

ШМО учителей начальных классов

МБОУ СОШ №26

от 26.08.2019 года №1

Руководитель ШМ

Корытко В.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Юдина Т.Д.

28.08.2019г.



Директор

КОПИЯ ВЕРНА