

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 25 имени трижды героя Советского Союза
Александра Ивановича Покрышкина станицы Должанской
муниципального образования Ейский район



Рабочая программа

по курсу «Разговор о правильном питании»

Уровень образования: начальное общее 4 класс

Количество часов: 34 ч.

Программа разработана на основе авторской программы Безруких, М. М.,
Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном
питании — М. : 2019

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании».

В результате освоения программы «Разговор о правильном питании» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- развитие у обучающихся навыков культуры – питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций,
- стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные УУД:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действи

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:
В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 - м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведения конкурсов.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Курс программы состоит из 2-х частей: -1-2 классы «Разговор о правильном питании», 3 - 4классы «Две недели в лагере здоровья».

Модуль «Разговор о правильном питании» 1, 2 класс

Тема 1. Если хочешь быть здоровым. (4 часа).

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа).

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

Тема 3. Что такое лён и откуда берутся его волшебные качества? (4 часа)

Лён. Использование льна в жизни человека. Забытые рецепты каши из льна. Хлебобулочные изделия из льняной муки. Льняной кисель.

Тема 4. Как правильно есть. (5 часов).

Г и гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (4 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. (14 часов)

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. (5 часов).

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

Тема 8. Пора ужинать (4 часа)

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Посещение ТЮЗа, просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

Тема 9. Где найти витамины весной? (5 часов)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

Тема 10. Как утолить жажду... (6 часов)

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьем. Вода сырая, кипяченая, загрязненная. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (2 часа)

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. (4 часа)

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема 13. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (7 часов)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 14. Подведем итоги. (1 час) Праздник урожая». Анкетирование.

Итого: 67 часов.

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3, 4 класс

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

Тема 2. Давайте познакомимся! (2 часа)

Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ - белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра - путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

Тема 3. Дневник здоровья (3 часа.)

Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменение в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. расширить представление о традициях питания своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

Тема 4. Полезные свойства льна (4 ч.)

Польза льняного масла. Нетрадиционные каши изо льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (4 часа.)

Зависимость рациона питания от физической активности. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.« Пищевая тарелка» спортсмена.

Тема 6. Где и как готовят пищу. (3 часа)

Предметы кухонного оборудования, их назначении. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные признаки несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание

(составить кроссворд).

Тема 7. Как правильно накрыть стол. (5 часов)

Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Сюжетно - ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»

Тема 8. Молоко и молочные продукты. (4 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Практическая работа «Молочное меню». Игра - исследование « Это удивительное молоко». Экскурсия на ОАО «Самара лакто».

Тема 9. Кто работает на ферме? (4 часа)

Профессии животноводства. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.

Тема 10. Блюда из зерна. (3 часа)

Полезные свойства продуктов, получаемых из зерна. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра-конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс « Венок из пословиц», Викторина.

Тема 11 . Какую пищу можно найти в лесу. (4 часа).

Экскурсия в лес. Дикорастущие растения как источниках полезных веществ. Флора края, её охрана. Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках»

Тема 12. Что и как приготовить из рыбы. (6 часов)

Ассортимент рыбных блюд, их полезность. Местная фауна. Конкурс рисунков « В подводном царстве»

Конкурс пословиц и поговорок.

Тема 13. Дары моря. (6 часов).

Съедобные морские растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина « В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа

Тема 14. Кулинарное путешествие по России. (9 часов)

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра - проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.

Тема 15. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (3 часа)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа. Дневник здоровья « Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове»

Тема 16. Сервировка стола (6 часов)

Итого: 68 часов, из них теоретических - 26, практических - 42 часа.

Тематическое планирование занятий кружка

«Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2.	Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим»	1
3.	Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую.	1
4.	Полезные и вредные привычки	1
5	Самые полезные продукты	1
6.	Продукты, которые необходимы каждый день	1

7.	Как правильно есть	1
8.	Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух идёт в гости»	1
9.	Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества	1
10.	Как правильно есть(гигиена питания)	1
11.	Твой режим питания	1
12.	Удивительное превращение пирожка	1
13.	Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух и все, все, все»	1
14.	Презентация «Русская кухня»	1
15.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
16.	Ежедневное меню.	1
17.	О кашах. Игра «Сложные слова»	1
18.	Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»	1
19.	Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша»	1
20.	Плох обед, если хлеба нет	1
21.	Что мы едим на обед	1
22 - 23	Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?	2
24- 25	Поговорим о хлебе и его качествах	2
26.	Чтение и обсуждение рассказа М. Г линской «Хлеб»	1
27.	Экскурсия на хлебопекарное предприятие п.г.т. Алексеевка	1
28.	Викторина «Знатоки хлеба»	1
29- 32	Проект на тему «Хлеб всему голова»	4
33.	Праздник хлеба	1

2-

й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	Полдник. Время есть булочки	1
2.	Хлебобулочные изделия из льняной муки	1
3.	О пользе молока и молочных продуктов	1
4.	Как приготовить бутерброды	1
5.	Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»	1
6.	Пора ужинать	1
7.	Составление меню для ужина	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»	1
10.	Где найти витамины весной?	1
11.	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1
12.	Игра «Вкусные истории»	1
13- 14	Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»	2
15.	Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки	1
16.	Вода, которую мы пьём	1
17.	Сколько стоит вода? Почему её надо экономить?	1
18.	Ценности разнообразных напитков	1
19.	Экскурсия к источнику	1
20.	Забытые рецепты. Льняной кисель.	1
21.	Что надо есть, что бы стать сильнее. Игра «Мой день»	1
22.	Семейное меню	1
23.	На вкус и цвет товарищей нет	1

24.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1
25.	Ролевая игра «Приготовь блюдо»	1
26.	Презентация «Какой продукт мне интересен?»	1
27.	Овощи, ягоды фрукты- витаминные продукты.	1
28.	Каждому овощу своё время	1
29.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
30.	Посадка лука	1
31.	Экскурсия в поликлинику	1
32- 33	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
34.	Подведём итоги. Праздник урожая.	1

3-

й год обучения

№	Тема занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы	1
2.	Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?»	1
3.	Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища	1
4.	Путешествие по сказке «Мороз Иванович»	1
5.	Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года	1
6.	Конкурс «Кулинарной книги»	1
7.	Практическая работа «Мой напиток»	1
8.	Полезные свойства льна	1
9.	Польза льняного масла	1
10.	Нетрадиционные каши из льна	1
11.	Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла	1
12.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
13.	Игры «Собери пословицы», «Полезные продукты»	1
14.	Спортивное состязание с родителями	1
15.	Практическая работа. Пищевая тарелка спортсмена	1
16.	Где и как готовят пищу	1
17.	Предметы кухонного оборудования, их назначение	1
18.	Экскурсия в школьную столовую	1
19.	Как правильно накрыть стол	1
20.	Урок этикета за столом	1
21.	Сюжетно- ролевая игра «К нам идут гости»	1
22.	Конкурс «Салфеточка»	1
23.	Оформление плаката «За столом»	1
24.	Молоко и молочные продукты	1
25.	Роль молока в питании детей	1
26.	Практическая работа «Молочное меню»	1
27.	Экскурсия на ООО «Должанский хлеб»	1
28.	Кто работает на ферме?	1
29.	Профессии животноводства	1
30.	Путешествие по ферме	1
31.	Экскурсия на страусиную ферму	1
32.	Блюда из зерна	1
33	Игра- конкурс «Хлебопёки»	1
34.	Подведём итоги. Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб»	1

№	Тема занятия	Всего часов
1	Какую пищу можно найти в лесу	1
2.	Экскурсия в осенний лес	1
3.	Составление кроссворда «Растения леса»	1
4.	Игра «Походная математика»	1
5.	Что и как приготовить из рыбы	1
6.	Работа с энциклопедиями	1
7.	Экскурсия на водоёмы Самарской области	1
8.	Практическая работа «Рыбное меню»	1
9.	Конкурс рисунков « В подводном царстве»	1
10.	Экскурсия в магазин	1
11.	Дары моря Презентация «Подводный мир»	1
12.	Многообразие блюд из морепродуктов	1
13.	О пользе морепродуктов	1
14- 15	Практическая работа «Меню из морепродуктов»	2
16.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
17.	Кулинарное путешествие по России.	1
18.	Как питались на Руси и в России	1
19- 22	Проект «Кулинарный глобус»	4
23.	Творческий отчёт перед родителями	1
24.	Из истории русского льна	1
25.	Кукла- оберег из кудели льна	1
26.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
27.	Практическая работа «Моё недельное меню»	1
28.	Конкурс кулинаров	1
29.	Сервировка стола	1
30.	Правила этикета за столом	1
31.	Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе	1
32.	Соревнование «Сложи салфетку»	1
33.	Накрываем стол для родителей	1
34.	Подведение итогов работы	1