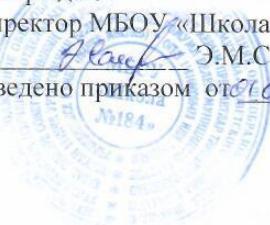


Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184
им.М.И.Махмутова» Советского района г. Казани

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 25.08.2021 № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №184»
Э.М.Салахова
Введено приказом от 07.09.21 г. № 159



ПРОГРАММА
Внекурчной деятельности «Разговор о правильном питании»
для 4-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год)
направление : общекультурное
Составитель : учитель 1 квалификационной категории Ибрагимова Л.М.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Программа имеет большую практическую направленность. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цели и задачи программы

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения программы младшие школьники получат 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;

умения:

Полученные знания позволяют 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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 корректизы 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 сего собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

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, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Содержание курса внеурочной деятельности 4-й год обучения

Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество часов для изучения раздела, темы
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	1
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	3
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	4
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	5
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	5
6.Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	4
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	4
8.Накрываем стол для родителей		2
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	5
10.Подведение итогов работы		2
Итого		35

Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Название разделов	Тема занятия	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	По факту
1	Вводное занятие	Вводное занятие	1	Лекция			
2	Растительные продукты леса	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Беседа Практикум	Отгадывание кроссворда.		
3	Растительные продукты леса	Правила поведения в лесу	1	Беседа «Правила сбора грибов и ягод».	Игра «Походная корзинка»		

4	Растительные продукты леса	Лекарственные растения	1	Практикум	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»		
5	Рыбные продукты	Игра – приготовить из рыбы.	1	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»	Конкурс рисунков « В подводном царстве»		
6	Рыбные продукты	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Важность употребления рыбных продуктов.	Конкурс пословиц и поговорок»		
7.	Рыбные продукты	Эстафета поваров	1	Практикум	Эстафета поваров «Рыбное меню»		
8	Рыбные продукты	Конкурс половиц поговорок	1	Практикум	Викторина «Царство рыб»		
9	Дары моря	Дары моря.	1	Обсуждение	Отгадывание кроссворда.		
10	Дары моря	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	Практикум	Интерактивная игра		
11.	Дары моря	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Обсуждение практикум	Фотоконкурс		
12	Дары моря	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	Обсуждение	Викторина «В гостях у Нептуна»		
13	Дары моря	Меню из морепродуктов	1	Обсуждение практикум	Игра «Кок»		
14	Кулинарное путешествие по России»	Кулинарное путешествие по России.	1	Беседа	Знакомство с традициями питания регионов		
15.	Кулинарное путешествие по России»	Традиционные блюда нашего края	1	Беседа	историей быта своего народа		
16	Кулинарное путешествие по России»	Практическая работа по составлению меню	1	Практикум	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»		
17	Кулинарное путешествие по России»	«Вкусный маршрут»	1	Практикум	Конкурс рисунков		

18	Кулинарное путешествие по России»	«Кулинарный глобус»	1	Обсуждение практикум	Игра – проект «Кулинарный глобус»		
19	Рацион питания	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	Беседа практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
20	Рацион питания	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Практикум	Викторина		
21	Рацион питания	Составление недельного меню	1	Практикум	Конкурс «Моё недельное меню»		
22	Рацион питания	Конкурс кулинарных рецептов	1	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
23	Правила поведения за столом	«На необитаемом острове»	1	Обсуждение	Конкурс «На необитаемом острове»		
24	Правила поведения за столом	Как правильно вести себя за столом	1	Беседа	Викторина кроссворды		
25	Правила поведения за столом	Практическая работа	1	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
26	Правила поведения за столом	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	Практикум	Лэпбук		
27-28	Накрываем стол для родителей	Накрываем праздничный стол	2	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
29-33	Проектная деятельность.	Проект «Здоровая еда»	5	Практикум	Защита проектов		
34-35	Подведение итогов	КВН. Интерактивная игра	2	Практикум	Отчет о проделанной работе.		

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 2 листа

Директор школы: Л.Э.М. Салихов

