

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 3-х классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Класс – 3

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Особенностями факультативного курса**«Разговор о правильном питании» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;                                                                                       - расширение чувственного опыта и практической  деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

**Формы и режим занятий**  Программа «Разговор о правильном питании»создана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования. В соответствии с планом внеурочной деятельности в МБОУ «Ерёмовская ООШ» в 3 классе отводится на внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании»1 час в неделю, рассчитана на 1 год (34 часа).

**Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения**– понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи –**понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности –**обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. 

**Ценность гражданственности и патриотизма**– осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются**:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**2.Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Разделы программы*** | ***Количество часов*** |
|  | ***“Здравствуй дорогой друг!”***  **“*Давайте познакомимся”*** | ***2*** |
|  | ***"Из чего состоит наша пища"*** | ***4*** |
|  | ***“Здоровье в порядке – спасибо зарядке”*** | ***4*** |
|  | ***"Закаляйся, если хочешь быть здоров"*** | ***3*** |
|  | ***"Как правильно питаться, если занимаешься спортом "*** | ***4*** |
|  | ***"Где и как готовят пищу"*** | ***4*** |
|  | ***"Блюда из зерна "*** | ***4*** |
|  | ***“Молоко и молочные продукты”*** | ***4*** |
|  | ***Как правильно вести себя за столом*** | ***3*** |
| ***10*** | ***Обобщение*** | ***2*** |
|  | ***Итого*** | ***34 ч*** |

На каждом занятии предполагаются и теоретические, и практические формы организации деятельности обучающихся.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п/п** | **Темы учебных занятий** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Примечания** |
| По плану | Факт | **теория** | **практика** |
| 1. *Здравствуй дорогой друг! Давайте познакомимся.* | | | | | | | | |
| 04.09 |  | **1.** | Знакомство с новым учебником (урок-презентация) | **1ч** | **1ч** |  | * обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания ,   • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека |  |
| 11.09 |  | **2** | **.**«Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие) | **1ч** | **1ч** |  |  |
| 1. *Из чего состоит наша пища* | | | | | | | | |
| 18.09 |  | **3** | Из чего состоит наша пища. | **1ч** | **1ч** |  | * формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ;   • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека |  |
| 25.09 |  | **4** | .«Домашний завтрак и школьный обед»- исследовательская работа учащихся (коллективная). | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 02.10 |  | **5** | .Меню сказочных героев. | **1ч** | **1ч** |  |  |
| 09.10 |  | **6** | .«Дневник здоровья» | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 1. *Здоровье в порядке – спасибо зарядке.* | | | | | | | | |
| 16.09 |  | **7** | *Здоровье в порядке – спасибо зарядке.* | **1ч** | **1ч** |  | расширять представление о значимости разнообразного питания формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  • расширять представление о значимости разнообразного питания  • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны |  |
| 23.09 |  | **8** | *Исследовательская работа на тему:* «Русская народная мудрость о правильном питании». | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 06.11 |  | **9** | *Оформление книжки-самоделки* «Пословицы о правильном питании». | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 13.11 |  | **10** | . Рисунки на тему: «Я делаю зарядку» | **1ч** |  | **1ч** |  |
| *4. Закаляйся, если хочешь быть здоров!* | | | | | | | | |
| 20.11 |  | **11** | Питание юных спортсменов. | **1ч** | **1ч** |  | * развивать представление о зависимости рациона * питания от физической активности человека * развивать представление о важности занятий   спортом для здоровья |  |
| 27.11 |  | **12** | Работа в мини-группах *«Составление меню спортсмена».* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 04.12 |  | **13** | Рисунки на тему: «*Закаляйся, если хочешь быть здоров»* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| *5.Как правильно питаться если занимаешься спортом* | | | | | | | | |
| 11.12 |  | **14** | Урок - практикум Приготовление салатов. | **1ч** |  | **1ч** | * формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи * развивать представление о важности занятий   спортом для здоровья   * развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне * развивать представление о важности занятий   спортом для здоровья |  |
| 18.12 |  | **15** | Викторина «Разные виды спорта» | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 25.12 |  | **16** | Какие продукты нужно употреблять во время занятий спортом | **1ч** | **1ч** |  |  |
| 15.01 |  | **17** | Составление меню спортсмена | **1ч** |  | **1ч** |  |
| *6. Где и как готовят пищу* | | | | | | | | |
| 22.01 |  | **18** | Где и как готовят пищу. *Экскурсия в школьную столовую.* | **1ч** |  | **1ч** | * развивать представление о правилах сервировки стола * развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) |  |
| 29.01 |  | **19** | Как правильно накрыть на стол | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 05.02 |  | **20** | *Творческая мастерская* «Салфетницы своими руками». | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 12.02 |  | **21** | *Практическая работа* "Накрой на стол" | **1ч** | **0,5** | **0,5** |  |
| ***7.*** *Блюда из зерна* | | | | | | | | |
| 19.02 |  | **22** | *Иследовательская работа учащихся* (групповая) «От зерна до каравая». | **1ч** |  | **1ч** | * расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд * развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона |  |
| 26.02 |  | **23** | *Творческая мастерская* «Зёрнышко». *Панно из круп.* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 04.03 |  | **24** | *Творческая мастерская* «Зёрнышко». *Панно из круп.* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 11.03 |  | **25** | *Викторина* | **1ч** | **1ч** |  |  |
| ***8.*** *Молоко и молочные продукты* | | | | | | | | |
| 18.03 |  | **26** | Всё о молоке и молочных продуктах. | **1ч** | **1ч** |  | * развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона ;   • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе |  |
| 01.04 |  | **27** | Игра «Поле чудес». | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 08.04 |  | **28** | Викторина, загадки о молочных продуктах | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 15.04 |  | **29** | Рисуем новую упаковку для молока | **1ч** |  | **1ч** |  |
| *9. Как правильно вести себя за столом* | | | | | | | | |
| 22.04 |  | **30** | Ролевые игры на тему: *«Мы идём в гости»* | **1ч** |  |  | * формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности * расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений   расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области |  |
| 29.04 |  | **31** | Мини проект  *«Книжка- правил»* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 06.05 |  | **32** | *Рисунки на тему: «Поведение за столом»* | **1ч** |  | **1ч** |  |
| 13.05 |  | **33** | Викторина | **1ч** |  | **1ч** | * развивать представление о пользе и значении рыбных блюд * расширять представление об ассортименте блюд из рыбы   формировать представление о природных ресурсах своего края |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. *Обобщение* | | | | | | | |
| 20.05 |  | **34** | *Обобщение* | **1ч** | **1ч** |  |  |  |

**4.Содержание  курса**

***1."Давайте познакомимся" (2 ч.)***

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

***2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)***

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

*3****." Здоровье в порядке – спасибо зарядке" (4 ч.)***

Формировать представление о занятиях зарядкой, содействовать выработке привычки выполнять утром гимнастические упражнения.

*4.* ***" Закаляйся, если хочешь быть здоров" (3 ч.)***

*5****." Как правильно питаться, если занимаешься спортом****"(4 ч.)* Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

*6****." Где и как готовят пищу" (4 ч.)***

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

*7. "****Блюда из зерна "(4ч.)*** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

*8.* ***"Молоко и молочные продукты" (4 ч.)***

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

***9 ."Как правильно вести себя за столом" (3 ч.)***

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

***10. Обобщение (2ч)***

**5.Методическое обеспечение**

Основными методами при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач  курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения  по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию ( окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);

- внеклассных занятий по правильному питанию;

- праздников;

- бесед;

- классных часов;

- однодневных походов в природу;

- родительских собраний, круглых столов, семинаров;

- в рамках проектной деятельности;

- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

- выпуска газет, информационных буклетов;

-проектная деятельность, круглый стол.

**6.Список литературы**

**Для учителя:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.*Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.*Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П.*Как питается ваш малыш. Минск:  Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермакое Б. С.*Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.*Вяленые фрукты и овощи. М.: Росселъхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.*Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.*Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.*Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
15. www.ElinaHealthAndBeauty.com/All\_about\_milk.htm
16. .www.linedecor.ru
17. <http://www.tots.ru>
18. http://www.cook-look.com
19. <http://8marta.dworik.com>
20. http://chrislinda.forum2x2.ru

**Для обучающихся**:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.*Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных  пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
4. *Махлаюк В. П.*Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.

**Оборудование**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

* компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;
* набор ЦОР по проектной технологии.