

Муниципальное казённое образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №7 г. Приволжска
г. Приволжск, ул. Дружбы, д.5 тел-факс: (49339) 3-15-47 e-mail olg9666116@yandex.ru

Согласовано.
Заместитель директора по УВР
МКОУ ОШ № 7
г. Приволжска:
Л.О.И. Лебедева О.А.

«29» августа 2014 г.



Утверждаю.
Директор МКОУ ОШ № 7
г. Приволжска:
Г.Е.Р. Рекутина Г.Е.
Приказ № 106
от «29» 08 2014 г.

ПРОГРАММА КУРСА

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 3 года.
Возрастная категория обучающихся: 8-11 лет

Программа разработана
учителем начальных классов
МКОУ ООШ № 7 г. Приволжска
Маринцевой Н.А.

2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «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, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- 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 комплекта 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Общая характеристика факультативного курса

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

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их 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.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;

- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

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 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 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 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.

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.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения (2 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
3-4	Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда• формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека• формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none">• развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения• развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены
7-8	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о роли регулярного питания для здоровья• формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню• расширить представление о	Завтрак, режим, меню, каша, крупа

		блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	
11-12	Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» 	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
13-14	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника 	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
15-16	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина 	Ужин, меню
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> • чему научились за год 	тест

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения (3 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Где найти витамины весной	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов• формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
3-4	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none">• формировать представление о роли воды для организма человека• расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки
5-6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none">• расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья• формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание
7-8	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none">• познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд• формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса• формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
9-10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные	<ul style="list-style-type: none">• расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов	Овощи, фрукты, витамины, здоровье

	продукты	расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	
11-12	Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах 	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
13-14	Праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах 	Питание, здоровье, блюда
15-16	Из чего состоит наша пища	<ul style="list-style-type: none"> 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 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> чему научились за год 	тест

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения учащиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения (4 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Что нужно есть в разное время	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о сезонности питания — 	Питание, блюда, погода,

	года	<p>рационе питания в жаркое и холодное время года</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о значимости разнообразного питания <p>расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны</p>	кулинарные традиции
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека <p>развивать представление о важности занятий спортом для здоровья</p>	Здоровье, питание, спорт, рацион
3	Где и как готовят пищу	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи <p>развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне</p>	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника
4-5	Как правильно накрыть стол	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола <p>развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)</p>	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
6-7	Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона <p>расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе</p>	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
8	Блюда из зерна	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте 	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда,

		<p>ежедневного рациона</p> <ul style="list-style-type: none"> развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна <p>расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд</p>	хлебобулочные изделия
9-10	Какую пищу можно найти в лесу	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений <p>расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</p>	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
11	Что и как можно приготовить из рыбы	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы <p>формировать представление о природных ресурсах своего края</p>	Рыба, рыбные блюда
12	Дары моря	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены <p>формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион</p>	Морепродукты
13-14	«Кулинарное путешествие» по России	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи

		расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи 	Кулинария, питание, здоровье, блюда
16	Как правильно вести себя за столом	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола 	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> чему научились за год 	тест

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» во 2 классе, «Две недели в лагере здоровья» в 3 и 4 классе. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

4. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.