

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буторлинская основная общеобразовательная школа
Вязниковского района Владимирской области»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

педагог-организатор


С.А.Большакова

Приказ от 31 августа 2018 г. № 52

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
социального направления
«Разговор о правильном питании»

(34 часа)

Учитель начальных классов
Костылева Людмила Васильевна

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

1. Направленность программы «Разговор о правильном питании».

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

2. Актуальность, педагогическая целесообразность.

Эти критерия программы определяются такими предпосылками:

1). По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, соревнования, дни здоровья, организованы спортивные секции). Но еще ни разу не затрагивали вопрос о питании детей, его организации в семье.

Я решила реализовать эту программу после наблюдения за детьми своего класса. Ребята питаются 100% в классе, но плохо кушают завтраки (молочные каши), супы, гречку, горох.

2). В основу программы и своей работы я взяла здоровьесберегающую технологию. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию провожу с родителями, привлекаю в работу общественность и специалистов.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе «Разговор о правильном питании».

3). Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.

5). Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

Цели и задачи программы.

Цели:

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы от ранее существующих.

Данная программа отличается своими новыми принципами:

- а) Личностный – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.
- б) Социальный – организация правильного питания в семье + школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества.
- в) Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровьесберегающих технологий.
- г) Природосообразность – при отборе продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.
- д) Гуманизация – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.
- е) Массовость – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен слышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.
- ж) Традиции – как развивалась наука о питании, какие русские национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Во внеурочную деятельность вовлечены ученики начальных классов (7 – 10 лет).

Формы и режим занятий.

Занятие проходит 1 раз в неделю (в год 34 часа).

Основу функционирования составляют: игра, деятельность, развитие интересов, практические навыки, теоретические сведения, санитарно-гигиенические навыки.

Формы работы самые разнообразные:

1. Групповая работа. Работа в парах.
(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы работы:

1. Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают.
3. Частично-поисковый – открывается новое под руководством учителя (Творческие задания) (Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы.).
4. Объяснительно-иллюстрированный – учитель сообщает и показывает наглядность. (Откуда к нам пришел «Чай»).

Средства работы:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.
1. Составление рассказов.
2. Составление ребусов.
3. Составление альбомов.
4. Праздники по темам.
5. День Здоровья.

Достижение замысла

по программе о питании происходит в тесном контакте учителя, учеников, родителей, общественности: (например)

№ п/п	Тема.	Деятельность			
1.	Режим питания.	учителя	учащихся	родителей	общественности
		Дать представление о важности регулярного режима питания.	Составление меню на день (по группам: завтрак обед, ужин).	Организация питания: <u>что</u> едим, <u>как</u> часто и <u>когда</u> .	<u>Повар</u> раскрывает мытиповой режим питания. <u>Врач</u> говорит о значении белков, жиров, углеводов.

Технологическая часть мероприятий.

1. Организация рабочего места.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Культура труда.
3. Техника безопасности. Правила по охране труда.
4. Выбор необходимого материала.

5. Определение критерий качества.
6. Практическая деятельность.
7. Социализация. (Подумай, в какой профессии, связанной с питанием ты бы проявил свои знания, умения, навыки в жизни).
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Итоги работы. Самоанализ. Самооценка.
10. Оценка совместной деятельности.

Ожидаемые результаты.

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

Предполагаемые трудности в реализации программы.

- Организация индивидуальной, групповой и коллективной совместной деятельности учащихся, родителей, специалистов.
- Усвоение детьми теоретических знаний о здоровом правильном питании.
- Создание «копилки дидактического материала».
- Привлечение к действиям пассивных детей, проявляющих низкий интерес в получении знаний.

Содержание программы

раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?
4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме «Потребность – мотив – действия».

Методическое обеспечение.

Дидактический принцип научности формирует у учащихся правильные понятия.

Вся деятельность побуждалась внешней (эмоциональной) и внутренней (познавательной) мотивацией.

Воспитательные и образовательные задачи достигаются через формы и методы работы:

1. метод стимулирования
2. частично-поисковый
3. контроль за эффективностью работы
4. организация познавательно - практической деятельности
5. словесные
6. наглядные
7. репродуктивные
8. объяснительно - иллюстративный.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;

- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;

Коммуникативные УДД:

- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Цели занятия	Содержание занятия	Дата	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Познакомить учащихся с героями занятия (Колосок и Бобовое зёрнышко)	Просмотр презентации Анкетирование с учащимися	1	
2	Если хочешь быть здоров	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	<u>Теоретическая часть.</u> Презентация. Беседа.	1	
3	Если хочешь быть здоров	Практическое занятие.	<u>Практическая часть.</u> Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	1	
4	Самые полезные продукты	Научить детей выбирать самые полезные продукты	<u>Теоретическая часть.</u> Работа с литературой. Рисунки	1	
5	Самые полезные продукты	Научить детей выбирать самые полезные продукты	<u>Практическая часть.</u> Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	1	
6	Законы питания	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	<u>Теоретическая + Практическая части.</u> Обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться»	1	

7	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<u>Теоретическая часть.</u> Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся.	1
8	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<u>Практическая часть.</u> Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»	1
9	Из чего варят кашу?	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	<u>Теоретическая часть.</u> Информация о видах каши, какие бывают крупы.	1
10	Как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представления о различных вариантах завтрака	<u>Практическая часть.</u> Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку».	1
11	Как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представления о различных вариантах завтрака	<u>Практическая часть.</u> Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята»	1
12	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	<u>Теоретическая часть.</u> Венок из пословиц. Кухня разных народов.	1
13	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	<u>Практическая часть.</u> Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда».. Игра «Советы Хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом».	1
14	Полдник. Время есть булочки	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах	<u>Теоретическая часть.</u> Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко».	1

15	Полдник. Время есть булочки	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах	<u>Практическая часть.</u> Кроссворд «Молоко». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста.)	1
16	Пора ужинать	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	<u>Теоретическая часть.</u> Презентация «Кухня разных стран»	1
17	Пора ужинать	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	<u>Практическая часть.</u> Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Конкурс «Аппетитный ужин»	
18	Бутерброды	Формирование представления о бутербродах как о рационе питания, его составе	<u>Практическая часть.</u> Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд».	1
19	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	<u>Теоретическая часть.</u> Информация о вкусовых свойствах различных продуктов, использование продуктов в приготовлении пищи.	1
20	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	<u>Практическая работа</u> «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо».	1
21	Если хочется пить... (что такое жажда)	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности	<u>Теоретическая часть.</u> Информация о том, что такое жажда, о значении жидкости для организмы. Презентация «Из чего готовят разнообразных напитков соки». Какие соки полезны, а	1

какие напитки лучше не пить.

22	Если хочется пить... (что такое жажда)	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	<u>Практическая часть.</u> Игра «Посещение музея Воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник Чая».	1
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	<u>Теоретическая часть.</u> Урок-презентация соевых продуктов.	1
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	<u>Практическая часть.</u> Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».	1
24	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	<u>Теоретическая часть.</u> Информация о витаминах, их значении для человека.	1
25	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	<u>Практическая часть.</u> Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».	1
26	Где найти витамины весной?	Познакомить детей с морепродуктами, их значением для человека.	<u>Практическая часть.</u> Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории». Конкурс «Витаминный рецепт»	1
27	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	<u>Теоретическая часть.</u> Презентация «Овощи, фрукты, ягоды»	1
28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	<u>Практическая часть.</u> Игра «Овощи и фрукты». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).	1
29	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	<u>Практическая часть.</u> КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	1
30	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	<u>Теоретическая часть.</u> Информация о разнообразии овощей, их полезных свойствах, применении на кухне. Русская сказка «Вершки и	1

		корешки».	
		Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».	
31	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	1
		<u>Практическая часть.</u>	
		Игра «Какие овощи выросли в огороде».	
		Праздник «Каждому овощу – свое время».	
		Игра-эстафета «Собираем овощи».	
32	Каждому овощу свое время	Продолжать знакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	1
		<u>Практическая часть.</u>	
		Праздник «Каждому овощу – свое время».	
		Реклама овощей.	
33-34	День рождения Колоска и Бобового зёрнышка.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола	2
		<u>Практическая часть.</u>	
		Подарки для Колоска и Бобового зёрнышка.	
		Конкурс салатов, каш или бутербродов.	
		Конкурс «Собираем урожай для Колоска и Бобового зёрнышка».	
		Игра «Правильно-неправильно».	
		Конкурс «Курочки и петушки».	
		Игра «Доскажи словечко».	
		Организационно-деятельностная игра «Аукцион».	
		Составление альбома «Приятного аппетита».	

Источник :

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-po-vneurochnoi-deyatelnosti-razgovor-o-pravilnom-p>

Литература для учителя:

1. «Как правильно питаться» И. М. Скурихин
2. Лучшая книга о питании. Соловей И.
3. «Книга о питании» Энгельгарт А.
4. Диетическое питание и кулинария в домашних условиях. Губа Н.И., Смолянский Б.Л
5. Правда о питании, добавках и химии в бодибилдинге. Сергей Антонович. *Издательство:* АС Медиа Гранд, 2012 год.

6. Правильное питание. [О. Е. Молчанов, Д. Г. Прохоров](#)
7. Детское меню от 1 года до 7 лет с советами педиатра. [О. Иванов](#)
8. http://www.pitportal.ru/catalog_main/klpop_obshepit/
9. <http://www.nutriciologia.ru/vkusnaya-pishha/>
10. <http://www.nutriciologia.ru/category/kuxni-raznyx-stran/>
11. <http://www.nutriciologia.ru/polezno-vkusno-vygodno/>
12. <http://vedrussa.org.ua/tainy-produktov-pitaniya>
13. <http://www.kinderbooks.ru/news/interesnye-novosti-pravitelstvo-budet-zabotitsya-o-pitanii-d.html/>
14. <http://kedem.ru/health/20100115-seafood/>
15. <http://www.inflora.ru/diet/diet302.html>
16. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
17. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.