

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Верхнеключевская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю:
директор МКОУ «Верхнеключевская СОШ»
З.М. Лопатина
Приказ № 272/1 от 01.09.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
1-4 КЛАСС**

Составитель: Кирпищикова Инна Владимировна
учитель начальных классов
соответствие занимаемой должности

с.Верхнеключевское
2020

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

-
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание программы «Разговор о правильном питании»

І часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса

- **Если хочешь быть здоров.**
- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.
- **Самые полезные продукты:**
- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку, -научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.
- **Как правильно есть:**
- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания, -Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.
- **Удивительные превращения пирожка:**
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**
- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.
- **Плох обед, если хлеба нет:**
- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
- **Полдник. Время есть булочки:**
- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, -Практика: игры, викторины, составление меню полдника.
- **Пора ужинать:** формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе, - Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
- **На вкус и цвет товарищей нет:**
- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов, - Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
- **Как утолить жажду:**
- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».

-
- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
- **Где найти витамины весной:**
- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, -Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
- **Овощи, ягоды и фрукты:**
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма, -Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».-**Всякому овощу свое время:**
- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами, -Практика: Ролевая игра «Каждому овощу своё время».-**День рождения Зелибобы:**
- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола, -Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса

Давайте познакомимся:

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы; -Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища:

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; -дать
- детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
- Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Что нужно есть в разное время года:

- сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;
- познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;
- расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;
- Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом:

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; -
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу:

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
 - сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
 - познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
 - сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; -
- Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол:

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
 - помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты.

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
 - расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
 - сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;
- Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

Блюда из зерна: -расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
 - расширить представления детей о традиционных народных блюдах,готавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
 - способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов; -
- Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу:

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
 - расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
 - познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
 - дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;
- Практика: работа в тетрадах, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», играспектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
 - расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
 - продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;
- Практика: работа в тетрадах, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря.

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
 - сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

-
- «Кулинарное путешествие» по России:**
- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
 - расширить представление о кулинарных традициях своего народа;
 - Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен:

- расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;
- закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Практика: работа в тетрадах, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом:

- расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировка праздничного стола;
- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: работа в тетрадах, совместный праздник с родителями.

Тематическое планирование

1-й год обучения

№	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Экскурсия в столовую	1
3	Питание в семье	1
4	Полезные продукты	1
5	Экскурсия в магазин.	1
6	Правила питания.	1
7	Гигиена питания.	1
8	Удивительное превращение пирожка.	1
9	Режим питания школьника. Подведение итогов	1
	Итого	9

2 класс

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Если хочешь быть здоров	1
2	Самые полезные продукты Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
3	Как правильно есть Экскурсия в школьную столовую	1

4	Удивительные превращения пирожка Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	1
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1
6	Плох обед, если хлеба нет	1
7	Игра-конкурс «Хлебопёки»(Изделия из солёного теста)	1
8	Полдник. Время есть булочки Пора ужинать	1
9	Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»	1
	Итого	9

3 класс

№	Тема	Кол- во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Что нужно есть в разное время года	1
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
5	Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол? Как правильно вести себя за столом?	1
6	Молоко и молочные продукты. Блюдо из зерна. Какую пищу можно найти в лесу?	1
7	Что и как можно приготовить из рыбы? Дары моря. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	1
8	«Кулинарное путешествие» по России	1
9	Подведение итогов	1
	Итого	9

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1

-

2	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3	Что и как можно приготовить из рыбы?	1
4	Дары моря. Меню из морепродуктов	1
5	Брейн-ринг» Продукты разные нужны- блюда разные важны»	1
6	Кулинарное путешествие по России.	1
7	Что можно приготовить ,если выбор продуктов ограничен	1
8	Как правильно вести себя за столом.	1
9	Итоговый урок	1
	Итого	9

