

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Собянина

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности «Здоровое питание»  
3 класс  
на 2019 – 2020 учебный год

Рассмотрено на заседании МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ 2018 г.  
руководитель МО \_\_\_\_\_  
(подпись, ФИ

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Учебное содержание курса «Разговор о здоровом питании» для 1–4 классов начальной школы
4. Тематическое планирование курса «Разговор о здоровом питании»
5. Методическое обеспечение
6. Приложение

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);
- Письма МО и Н РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего начального образования»;
- Приказа МО и Н РФ от 13.12.2010 № 10745/10 «Об организации внеурочной деятельности в 1-х классах общеобразовательных учреждений в условиях реализации ФГОС НОО»;
- Положения о внеурочной деятельности;
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

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

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила 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. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения,

должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

#### **Цель программы:**

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

#### **Задачи программы:**

##### **Создание условий для:**

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

##### **Создание условий для формирования у обучающихся:**

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

## **Общая характеристика программы**

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

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

Особенностями программы 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.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

### **Формы обучения**

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**Методы обучения:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

**3 класс**

**1 час в неделю, всего 34 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Из чего состоит наша пища.	9
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	8
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Культура еды.	7
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

## **Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу третьего года обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

## Календарно-тематическое планирование

**1 час в неделю, всего 34 часа**

№п/п	Тема	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
<b>Из чего состоит наша пища 9ч.</b>					
1	Если хочешь быть здоров.	1			
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1			
3	Из чего состоит наша пища? (Белки, жиры, углеводы)	1			
4	Молоко и молочные продукты.	1			
5	Дары моря. Чем полезны рыбные блюда.	1			
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			
7	Блюда из зерна.	1			
8	Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды, грибы)	1			
9	Праздник урожая.	1			
<b>Питание – необходимое условие для жизни человека 8ч.</b>					
10	Самые полезные продукты	1			
11	Вредные продукты.	1			
12	Режим дня.	1			
13	Режим питания.	1			
14	Раздельное питание. Сюжетно- ролевые игры «Мы идем в	1			

	магазин, «Разложи продукты».				
15	Как правильно есть (гигиена питания)	1			
16	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ? Чем полезна каша.	1			
17	Проект. «Режим питания школьника».	1			
<b>Полезные продукты 5ч.</b>					
18	Плох обед, если хлеба нет Беседа «Хлеб – всему голова»	1			
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1			
20	Праздник хлеба. Настольная игра « Дорога хлеба к столу».	1			
21	Молоко. Молочные продукты. Молочное меню. Составление меню.	1			
22	Что такое витамины.	1			
<b>Здоровая пища – залог здоровья 5ч.</b>					
23	Где найти витамины весной. Витаминные салаты.	1			
24	Вкусные истории.	1			
25	На вкус и цвет товарищей нет. Вкус продукта. Органы осязания.	1			

26	Игра «Кладовая народной мудрости».	1			
27	Что нужно есть в разное время года.	1			
<b>Культура еды 7ч.</b>					
28	Напитки. Если хочется пить. Полезные и вредные напитки.	1			
29	Название кухонных приборов и посуды.	1			
30	Как правильно накрыть стол.	1			
31	Групповая работа «Праздничный стол».	1			
32	Проект «Мои именины».	1			
33	Традиции русской кухни.	1			
34	Праздник здоровья.	1			

### **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 праздника здоровья.

## Методическое обеспечение

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
- Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

## Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан <http://mon.tatar.ru>
2. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
3. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»
4. CD «Детский энциклопедический словарь».

**Едим ли мы то, что следует есть?****(Анкета для учащихся)**

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

***1. Сколько раз в день Вы едите?***

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

***3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?***

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

***4. Едите ли Вы на ночь?***

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1) из разных круп,

- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

### ***13. Любите ли сладости?***

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

### ***14. Отдаёте чаще предпочтение:***

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

### ***15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?***

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

***Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,*** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

***Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,*** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

***29 – 44 балла.*** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»**

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?

Что ты пьёшь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?