

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красновская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Оренбургской области

«Утверждаю»

Директор школы:

Товстик Т.А.

«31» 08 2020г.



«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР:

Эчер А.К.

«31» 08 2020г.

«РАСМОТРЕНО»

на заседании пед. совета

Протокол 1 от

«31» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

с.Красное
2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕ ЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьная программа «Разговор о правильном питании» создана на основе программы «Разговор о правильном питании» авторов Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., допущенная министерством образования РФ.

Школьная программа «Разговор о правильном питании» включает в себя две части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов, включает в себя 9 занятий в год в каждом классе и представлена в виде классных часов, и тематических уроков по предметам ОБЖ, литературного чтения, английского языка, технологии, окружающего мира.

Вторая часть программы «Питание и здоровье» - это раздел программы дополнительного образования «Здоровейка» для 1-4 классов в рамках ФГОС. Она представлена тематическими уроками внеурочной деятельности дополнительного образования 1-4 классов и состоит из 20 занятий по 5 занятий в год в каждом классе (1 - 4)

Третья часть программы «Формула правильного питания» включает в себя 9 занятий в год, предназначена для учеников 5 - 11 классов и представлена в виде классных часов, и тематических уроков по предметам биологии, химии, ОБЖ, литературы, краеведения, английского языка, технологии.

Четвертая часть программы «Здоровое питание», предполагает активное вовлечение в работу родителей, предназначена для просвещения родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, развития культурного аспекта. Данная часть представлена родительским всеобучем, родительскими собраниями, заседаниями родительского комитета. организацией и контролем питания в школьной столовой.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ программы - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни и формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

1 Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения
- возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- 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 и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.3 Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм, классные часы и внеклассные мероприятия, включая дополнительное образование. Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

1.4 Ожидаемый результат

- 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;
- Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Схема реализации программы «Разговор о правильном питании»

Часть программы	Название программы, раздел, тема	Классы, представители и	Кол-во часов	Формы представления

I	«Разговор о правильном питании»	С 1 по 4	9	кл. часы, тематич-е уроки по предметам ОБЖ, литературного чтения, английского языка, технологии, окружающего мира.
II	«Питание и здоровье», раздел программы дополнительного образования «Здоровейка»	С 1 по 4	20 по 5 занятий в год в каждом классе (1 - 4)	тематич-е уроки внеурочной деятельности Дополнительного образования 1-4 классов
III	«Формула правильного питания»	С 5 по 11	9	кл. часы, и тематич-е уроки по предметам биологии, химии, ОБЖ, литературы, краеведения, английского языка, технологии.
IV	«Здоровое питание»	Родители, учителя	9	Родительский всеобуч, родительские собрания, заседания родительского комитета. организация и контроль питания в школьной столовой.

Учебно-тематический план «Разговор о правильном питании»

№ п/п	класс	Название разделов и тем	Кол. часов	Календ. сроки	Название урока	Наглядные Пособия, ИКТ, ТСО
				план	факт	
1.	С1 по4	«Разговор о правильном питании»	9	сентябрь-май	Окружающий мир, технология, литературное чтение, кл час.	Презентация, иллюстрации, детские рассказы, детские рисунки
2..	С1 по4	«Питание и здоровье»,	20	октябрь-ноябрь		
1		1. Витаминная тарелка на каждый день	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Конкурс рисунков
		2. Культура питания.	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Приглашаем к чаю.
		3. Ю. Тувим «Овощи»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Кукольный театр
		4. Как и чем мы питаемся	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Диспут, иллюстрации
		5. Красный, желтый, зеленый	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Викторина
2		1. Правильное питание — залог здоровья	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Меню из трех блюд
		2. Культура питания. Этикет	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Этикет

	3.»Я выбираю кашу»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	спектакль	
	4. «Что дает нам море»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	видеофильм	
	5.Светофор здорового питания	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Викторина	
3	1. «Смак»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Игра	
	2.Правильное питание залог физического и психологического здоровья	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Презентация	
	3.Вредные микробы	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Презентация	
	4.Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Рецепты	
	5. «Чудесный сундучок»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	КВН	
4	1.Питание необходимое условие для жизни человека	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Презентация	
	2.Здоровая пища для всей семьи	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Рисунки	
	3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Иллюстрации	
	4.Секреты здорового питания	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное занятие	Рацион питания	
	5.»Богатырская силушка»	1	октябрь-ноябрь	Внеурочное	КВН	

					занятие	
3	С 5 по 11	«Формула правильного питания»	9	сентябрь-май	кл. часы, уроки по предметам биологии, химии, ОБЖ, литературы, краеведения, английского языка, технологии.	Презентация, иллюстрации, рассказы, видео, рисунки, викторины, КВН, сообщения и др.
4		«Здоровое питание» Родители и учителя.	9	сентябрь-май	Данная часть представлена родительским всеобучем, родительскими собраниями, заседаниями родительского комитета. организацией и контролем питания в школьной столовой.	роsvещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков, развития культурного аспекта.

Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

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

ученики должны уметь:

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

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». 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.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». 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.

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 тетрадах. 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.

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.

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Список литературы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с

Список литературы, для детей.

1. Верзилин. Н По следам Робинзона Л. 1974, 254с
2. Верзилин. Н Путешествие с комнатными растениями Л., 1974, 254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990, 185 стр.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.