

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Песчанокопская
средняя образовательная школа №2

«Утверждаю»

Директор МБОУ ПСОШ № 2

_____ Марков А.А.

Приказ № 221 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности « Разговор о здоровье и правильном
питании »

Класс- 5 класс

Учитель Зубова Анастасия Геннадьевна

Количество часов по учебному плану
Всего 34 часа; в неделю 1 час.

Дата реализации 2020-2021 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5классов.

Школа и общество - сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня - помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка. Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о здоровье и правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о здоровье и правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Обучающиеся 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. Обучающийся может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение. Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома - в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись

без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может.

Формирование культуры питания - это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути - сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много - лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг - убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий - не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

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. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут - изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей,
- расширять знания детей о правилах питания,
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о здоровье и правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. 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. Курс «Разговор о здоровье и правильном питании» 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. Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые,

ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о здоровье и правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- 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.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для учащихся 5 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- Вводное занятие:

1.Формирование и развитие представлений у детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей

- Факторы нашего здоровья:

1.Правильное питание

2.Практическая работа «Древо здоровья»

3.Человек и его здоровье

4.Факторы, формирующие здоровье

- Продукты разные нужны ,блюда разные важны:

1.Рацион питания

2.Основные группы питательных веществ - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, функции этих веществ в организме

3.Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»

4.Рациональное, сбалансированное питание

5.«Белковый круг»

6.«Жировой круг»

7.Мой рацион питания «Минеральный круг»

-Режим питания:

1.«Пищевая тарелка»

2.Витамины и минеральные вещества

3.Влияние воды на обмен веществ

4.Составляем свой рацион питания

5.Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)

- Энергия пищи:

- 1.Источники «строительного материала»
- 2.Роль пищевых волокон на организм человека
- 3.Продукты, содержащие пищевые волокна

- Где и как мы едим:

- 1.Правила полезного питания, бытовые травмы
- 2.«Фаст-фуды»
- 3.Правила гигиены
- 4.Меню для похода

5.Особенности питания в походе

6.Правильное поведение в походе

- Ты покупатель:

- 1.Срок хранения продуктов
- 2.Какие питательные вещества содержатся в различных продуктах
- 3.Пищевые отравления, их предупреждение
- 4.Признаки недоброкачественного продукта
- 5.Права и обязанности потребителя
- 6.Читаем информацию на упаковке продукта
- 7.Сложные ситуации при покупке товара
- 8.Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и

Изобразительной внеурочной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
оформлять свою мысль в устной
речи

- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на один год обучения, 1 занятие (40 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	5 класс
1	Вводное занятие	1
2	Факторы нашего здоровья	4
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	7
4	Режим питания	5
5	Энергия пищи	3
6	Где и как мы едим	6
7	Ты – покупатель	8
	Итого:	34

В разделе «Введение» обучающиеся познакомятся с темой о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; формированием у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение

родителей в вопросах организации рационального питания детей. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы.

В разделе «Факторы нашего здоровья» обучающиеся познакомятся с правильным питанием. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы.

В разделе «Продукты разные нужны, блюда разные важны» обучающиеся познакомятся с основными группами питательных веществ - белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, творческой работы.

В разделе «Режим питания» у обучающихся продолжается формирование и развитие представлений о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, коллективной работы.

В разделе «Энергия пищи» обучающиеся познакомятся с основными группами питательных веществ - белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы.

В разделе «Где и как мы едим» обучающиеся познакомятся с правилами полезного питания, бытовыми травмами. Выработают навыки, связанные с этикетом в области питания; сформируют представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработают навыки осторожного

поведения на кухне; познакомятся с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, викторины.

В разделе «Ты – покупатель» обучающиеся узнают о сроках хранения продуктов; пищевых отравлениях, их предупреждение; меню для похода. Сформируют представление об особенностях питания в походе; расширят знания о здоровом правильном питании, будет воспитываться бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжим формирование навыков правильного поведения в походе, дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; у детей сформируется представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками недоброкачественного продукта. Познакомятся с правами потребителя. Научатся самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, практической работы.

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов всего	Дата по плану	Дата по факту проведения
	Вводное занятие			
1	Формирование и развитие представлений у детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих	1	4.09	

	ценностей			
	Факторы нашего здоровья			
2	Правильное питание	1	11.09	
3	Практическая работа «Древо здоровья»	1	18.09	
4	Человек и его здоровье	1	25.09	
5	Факторы, формирующие здоровье	1	2.10	
	Продукты разные нужны, блюда разные важны			
6	Рацион питания	1	9.10	
7	Основные группы питательных веществ - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, функции этих веществ в организме	1	16.10	
8	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»	1	23.10	
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	6.11	
10	«Белковый круг»	1	13.11	
11	«Жировой круг»	1	20.11	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	27.11	
	Режим питания			
13	«Пищевая тарелка»	1	4.12	
14	Витамины и минеральные вещества	1	11.12	
15	Влияние воды на обмен веществ	1	18.12	
16	Составляем свой рацион питания	1	25.12	
17	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)	1	15.01	
	Энергия пищи			
18	Источники «строительного материала»	1	22.01	
19	Роль пищевых волокон на организм человека	1	29.01	
20	Продукты, содержащие пищевые волокна	1	5.02	

Где и как мы едим				
21	Правила полезного питания, бытовые травмы	1	12.02	
22	«Фаст-фуды»	1	19.02	
23	Правила гигиены	1	26.02	
24	Меню для похода	1	5.03	
25	Особенности питания в походе	1	12.03	
26	Правильное поведение в походе	1	19.03	
Ты – покупатель				
27	Срок хранения продуктов	1	2.04	
28	Какие питательные вещества содержатся в различных продуктах	1	9.04	
29	Пищевые отравления, их предупреждение	1	16.04	
30	Признаки недоброкачественного продукта	1	23.04	
31	Права и обязанности потребителя	1	30.04	
32	Читаем информацию на упаковке продукта	1	7.05	
33	Сложные ситуации при покупке товара	1	14.05	
34	Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»	1	21.05	
	Итого:	34		

«Согласовано»

«Согласовано»

Руководитель
Заместитель директора по УР

МС

_____/Романюкина
_____/Ускорникова О.В./

Н.А./

« ____ »
« ____ » _____ 2020 г.

2020г.

