

Утверждаю

директор МБОУ «Хазарская СОШ»

Надиров С.Н.



8. 09. 2020.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МБОУ «Хазарская СОШ»

на 2020-2021 уч.год

«Здоровое питание»

1. Пояснительная записка

Актуальность данного курса:

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Целью программы является 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. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся младших классов. Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсионные тематические поездки и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

В программу курса включены следующие разделы рассчитанные на **135 часов за 4 года** обучения (1 час в неделю).

1 раздел: Поговорим о продуктах

2 раздел: Гигиена питания

3 раздел: Режим питания

4 раздел: Витамины круглый год

Срок реализации программы: 4 года

№ раздела	Наименование раздела	Распределение часов по годам обучения			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.Раздел	Поговорим о продуктах	5	5	5	5
2.Раздел	Гигиена питания	3	3	3	3
3.Раздел	Режим питания	14	14	14	14
4.Раздел	Витамины круглый год	12	12	12	12

Цель курса – сформировать у младших школьников основы рационального питания.

Задачи курса

- формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;

- воспитание у детей культуры питания;
- воспитание умения соблюдать режим, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
- развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков ЗОЖ;
- расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

2. Планируемые результаты освоения курса «Здоровое питание»

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень результатов (4 класс)
Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.	Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.	Развитие умения планировать свой день, с учётом норм рационального режима питания и энергозатрат на умственную и физическую деятельность; изменять рацион питания в зависимости от времени года; оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности и проводить соответствующие корректирующие действия по изменению рациона; формирование навыков гигиены и безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи; закрепление навыков самообслуживания.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;

- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- знания о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление о соблюдении гигиены и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

3. Содержание курса «Здоровое питание»

Поговорим о продуктах (5 часов)

Первый класс - 5 ч. Темы занятий: «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин.
Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

Второй класс –5 ч. Темы занятий : Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс – 5ч. Темы занятий : «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

Четвёртый класс –5 ч. Темы занятий : «Какую пищу можно найти в лесу» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов.

Гигиена питания (3 часа)

Первый класс - 3 ч. Темы занятий: «Если хочешь быть здоров». Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации выставка; презентация детских работ.

Второй класс – 3ч. Темы занятий : «Как утолить жажду...»«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс –3 ч. Темы занятий : «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов; экскурсия

Четвёртый класс – 3ч. Темы занятий : «Где и как готовят пищу» «Как правильно вести себя за столом»

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка

Режим питания (14 часов)

Первый класс - 14 ч. Темы занятий : «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс – 14ч. Темы занятий : «Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс –14ч. Темы занятий : «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

Четвёртый класс – 14ч. Темы занятий : «Кулинарное путешествие по России».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи.

Витамины круглый год (12 часов)

Первый класс - 12 ч. Темы занятий : «Удивительные превращения пирожка». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс – 12ч. Темы занятий : «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

Третий класс – 12ч. Темы занятий : «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов.

Четвёртый класс – 12ч. Темы занятий : «Дары моря» «Как правильно вести себя за столом». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка работ

**4. Тематическое планирование содержания курса
«Здоровое питание» с определением основных видов деятельности**

1 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Поговорим о продуктах	5	Если хочешь быть здоров.	1	Знакомство с героями программы; чтение по ролям.
		Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	Анкетирование учащихся и родителей; дидактические и сюжетно-ролевые игры.
		Самые полезные продукты.	1	Чтение по ролям; творческая
		Экскурсия в магазин.	1	мастерская «Полезные продукты»;
		Раздельное питание.	1	динамическая игра «Вкусные старты». Экскурсия в магазин, заполнение дневника питания. Аукцион «Правильное питание»; конкурс семейных плакатов «Правила питания»; мини-исследование «Семейные традиции и гигиена питания».
Гигиена питания	3	Как правильно есть (гигиена питания).	1	Наблюдение за своим режимом питания; творческая мастерская
		Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1	«Режим питания»; чтение по ролям. Дидактические и сюжетно-ролевые игры.
		Удивительные превращения пирожка.	1	
Режим питания	14	Проект. «Режим питания школьника».	2	Наблюдение за своим режимом питания; творческая мастерская «Режим питания».
		Соревнования.		Мини-проект «Путешествие зёрнышка», мини-исследование
		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2	«Мамина каша»; викторина «Знатоки злаков»
		Викторина «Печка в русских сказках».		Дидактические и образно-ролевые игры; чтение по ролям; конкурс загадок; рассказ по картинкам;
		Плох обед, если хлеба нет .	5	конкурс «Венок пословиц»; семейная фотовыставка «Секреты обеда».

		Подготовка к « Празднику хлеба».		Дидактические игры; игра – демонстрация «Молоко – волшебный дар»; игра – дегустация «Молочные родственники»; игра-конкурс «Путешествие по Молочной реке»; семейная выставка – ярмарка «Просто, вкусно и красиво!»
		Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйшки».		
		Настольная игра.		
		Полдник, время есть булочки.		Дидактические игры; чтение по ролям; игра «Объяснялки»; игра – дегустация «Запеканки»; семейный конкурс бутербродов;
		Конкурс – викторина «Знатоки молока».	2	фотовыставка «Мой любимый бутерброд, отправляйся прямо в рот!» Экскурсия.
		Игра «Кладовая народной мудрости».		
		Пора ужинать.	3	
		Практическая работа «Приготовление бутербродов».		
		Экскурсия в столовую.		
Витамины круглый год	12	Где найти витамины весной.	2	Фотовыставка «Где найти витамины весной»
		Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)».		Практическая работа по выращиванию лука, овса
		На вкус и цвет товарищей нет.	2	Дидактические игры. Практическая работа по определению вкуса продуктов
		Практическая работа «Определи вкус продукта».		
		Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».	2	Экскурсия в магазин. Игра «Если хочется пить».
		Если хочется пить.		
		Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах).	2	Фотовыставка «Мой двухколесный друг». Дидактические игры; чтение по ролям.
		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		
		Работа на участке. Посадка лука.	1	Работа на участке.
		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3	Конкурс семейных плакатов «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»;
		Каждому овощу - своё время		Дидактические и образно-ролевые игры; чтение по ролям; конкурс загадок.
		Викторина «Знатоки здорового питания».		Проведение викторины

2 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Поговорим о продуктах	5	Где найти витамины весной./ дидактическая игра/	1	Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; игра-дегустация «Отгадай сухофрукт»; конкурс мини-сказок «Вкусные истории»; творческая мастерская «Чудесная корзинка»; проведение КВН «Витаминный ералаш».
		Игра –дегустация «Отгадай сухофрукт»	1	
		Конкурс минисказок «Вкусные истории»	1	
		Творческая мастерская «Чудесная корзинка»	1	
		КВН «Витаминный ералаш»	1	
Гигиена питания	3	«Как утолить жажду...»	1	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»; игра-дегустация «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок» чтение по ролям.
		Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1	
		Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок »	1	
Режим питания	14	Каждому овощу свое время Конкурс «Любимые овощи вашей семьи	2	Конкурс «Любимые овощи нашей семьи»; презентация детских работ. Дидактические игры; рассказ по картинкам встреча и беседа на тему занятия с профессиональным спортсменом; семейные соревнования «Вкусные эстафеты». Игра-демонстрация «Угадай на вкус!»; чтение по ролям. Мини-исследование «В царстве пряностей»; творческая мастерская «Кулинарная книга»; семейный конкурс «Знатоки пряностей». Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; творческие мастерские «Школа карлинга»; «Чудеса своими руками»; выставка «Цитрусовые фантазии».
		Что нужно есть в разное время года Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Беседа с профессиональным спортсменом. Семейные соревнования «Вкусные эстафеты»	4	

		«На вкус и цвет товарищей нет». Иgra-демонстрация «Угадай на вкус»	2	
		Мини-исследование «В царстве пряностей» Творческая мастерская «Кулинарная книга» Семейный конкурс «Знатоки пряностей»	3	
		Творческая мастерская «Школа карлинга» Творческая мастерская «Чудеса своими руками» Выставка «Цитрусовые фантазии»	3	
Витамины круглый год	12	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» Праздник «Дары осени» «Каждому овощу своё время» Мини-исследования «Вершки и корешки»	4	Рассказ по картинкам. Праздник «Дары осени». Образно-ролевые игры. Презентации детей. Мини-исследование «Вершки и корешки». Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов». Конкурс «Реклама овощей»; семейная выставка «Овощной ресторан», КВН «Азбука правильного питания»; семейный конкурс «Знатоки здорового питания». Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье».
		Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов»	1	
		Конкурс «Реклама овощей» Семейная выставка «Овощной ресторан»	4	

		КВН «Азбука правильного питания» Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»	
		Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье»	3

3 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Поговорим о продуктах	5	Давайте познакомимся	1	Знакомство с новыми героями программы; чтение по ролям; игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем»; игровая мастерская (конструирование игр по изученным темам программы). Чтение по ролям; заполнение дневника здоровья; образно-ролевая игра; исследовательская работа «Домашний завтрак и школьный обед»; устный журнал «Витаминка» (выступление перед ребятами других классов).
		Из чего состоит наша пища	1	
		Белки, углеводы и жиры	1	
		Витамины и минеральные вещества	1	
		Составление меню. <i>Практическое занятие</i>	1	
Гигиена питания	3	Что нужно есть в разное время года	1	Дидактические игры; исследовательская работа учащихся «Русская народная мудрость о правильном питании»; конкурс кулинаров; работа в мини-группах «Составление меню спортсмена»; лекторий: беседа с тренером спортивной школы о режиме питания во время тренировок и соревнований.
		Блюда для холодного и жаркого время года	1	
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
Режим питания	14	Оформление стенгазеты «Состав пищи. Меню»	2	Работа в группах по оформлению стенгазеты. Чтение по ролям; проектная работа в мини-группах «Книжка рецептов рыбных блюд»; творческая мастерская – оформление книжки; кулинарный конкурс для мам и детей «Блюда из рыбы». Дидактические игры; исследовательская работа «Как раньше готовили пищу на Руси»; сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола» Экскурсия
		Презентация стенгазет		
		Что и как можно приготовить из рыбы.	4	
		Составление меню из рыбы.		
		Дары моря.		
		Экскурсия в рыбный магазин		
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	4	
		Где и как готовят		

		пищу. Как раньше готовили пищу на Руси. Экскурсия в школьную столовую.		
		Столовая и кухонная посуда. Бытовая техника. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	4	
Витамины круглый год	12	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты. Встреча с технологом молочного комбината. Что такое сепаратор. Люди каких профессий работают на ферме. Проект «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях».	6	Дидактические игры; дегустация молочных продуктов; встреча с технологом молочного комбината; исследовательская (семейная) работа «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях». Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая»; чтение по ролям; дидактические игры; творческая мастерская «Зёрнышко». Сюжетно-ролевая игра «На кухне», разгадывание кроссвордов и загадок.
		Блюда из зерна. Механизмы, помогающие хлеборобам	2	

	посеять, вырастить и собрать урожай.	
	Сюжетно-ролевая игра «На кухне». Приглашаем на обед. <i>Практическое занятие.</i> Разгадывание кроссворда «Федорино горе». Конкурс загадок. <i>Подведение итогов.</i>	4

4 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Поговорим о продуктах	5	Какую пищу можно найти в лесу	1	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»; обработка и оформление материала по итогам урока-путешествия «Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов и т.п.).
		Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»	1	
		Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов	1	
		Викторина «Знаешь ли ты грибы ».	1	
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
Гигиена питания	3	Где и как готовят пищу	1	Экскурсия в школьную столовую. Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом.
		Экскурсия в школьную столовую	1	

		Сюжетно-ролевые игры «Как правильно вести себя за столом».	1	
Режим питания	14	Кулинарное путешествие по России. Проект «Секреты традиционных блюд твоей местности». Семейная фотовыставка «Секреты нашей кухни». Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей семьи». Проект. «Как питались на Руси и в России»	5	Исследовательская работа учащихся (групповая) «Секреты традиционных блюд твоей местности» и «Как питались на Руси и в России» Кулинарный конкурс «Любимое блюдо моей семьи». Семейная фотовыставка «Секреты нашей кухни». Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция». Работа в группах «Интервью на кухне»; исследовательская работа «От костра до микроволновки»; Участие в творческих мастерских, проектах и конкурсах. Экскурсия на предприятие общественного питания
		Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция». Мини-исследование «Посуда в русских сказках». Мини-исследование «От костра до микроволновки»	3	
		Творческая мастерская «Салфетная фантазия». Творческая мастерская «Салфетницы своими руками»	2	
		Проект «Интервью на кухне»	1	
		Конкурс рисунков «Мое любимое	3	

		блюдо». Творческая мастерская «Фруктово-овощная фантазия». Экскурсия на предприятие общественного питания		
Витамины круглый год	12	Дары моря. Экскурсия в океанариум. Творческая мастерская «Морские обитатели». Устный журнал для малышей «Полезные морские обитатели». Проект «Морские обитатели Черного моря». Викторина «Знаешь ли ты морских обитателей». Выставка поделок из овощей и фруктов «Подводный мир»	7	Дидактические игры; чтение по ролям; экскурсия в океанариум; составление устного журнала для малышей «Полезные морские обитатели». Участие в творческих мастерских, проектах, выставках и конкурсах. Сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола» и «Идём в гости». Сюжетно-ролевые игры по правилам поведения за столом.
		Как правильно вести себя за столом. Как правильно накрыть стол. Творческая мастерская «Украшаем стол». Сюжетно-ролевая	5	

	игра «Идём в гости». Выставка и дегустация блюд, приготовленных собственными руками.		
--	--	--	--