Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании кафедры начального обучения Протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г. Заведующая кафедрой _____/Нестерова Н.В./	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР _____/Сарайкина А.Н./ « 27 » августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии г.Сызрани _____ Ж.И.Назаренко Приказ № 448 «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): «Разговор о правильном питании»

Класс: 1-4

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

Составлена в соответствии с Программой воспитания

Составитель: Бондаренко С.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 2018 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких и в соответствии с Основной образовательной программой ГБОУ гимназии г.Сызрани.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

«Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условий для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Форма организации занятий: **кружок.**

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
- коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

1 класс – 33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю)
2 -4 класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:
— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
Обучающийся получит возможность для формирования:
— 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.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:
— 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;
Обучающийся получит возможность для формирования:
— 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.

Предметные результаты

Обучающийся научится:
— 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;
Обучающийся получит возможность для формирования:
— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	8	8	12	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	6	6	8
4	Рацион питания	9	10	10	8
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (40 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (30 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (28 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (37 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Тематическое планирование
«Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

№ п/п	Тема	Формы организации занятий	Электронные ресурсы
1	Разнообразие питания.	Просмотр презентации.	
2	Если хочешь быть здоров.	Просмотр презентации.	
3	Самые полезные продукты	Беседа.	
4	Самые полезные продукты	Просмотр презентации.	
5	Всякому овощу своё место	Просмотр презентации.	
6	Как правильно есть	Просмотр презентации.	
7	Как правильно есть	Выполнение теста, фотографий.	
8	Удивительные превращения пирожка.	Просмотр презентации.	
9	Удивительные превращения пирожка	Выполнение теста, рисунков.	
10	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Просмотр презентации.	
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Выполнение теста.	
12	Плох обед, если хлеба нет	Просмотр презентации.	
13	Плох обед, если хлеба нет	Выполнение теста.	
14	Время есть булочки	Просмотр презентации.	
15	Время есть булочки	Выполнение рисунков.	
16	Пора ужинать	Просмотр презентации.	
17	Пора ужинать	Инсценирование.	
18	На вкус и цвет товарищей нет	Просмотр презентации.	
19	На вкус и цвет	Выполнение теста,	

	товарищей нет	рисунков, фотографий.	
20	Как утолить жажду	Просмотр презентации.	
21	Как утолить жажду	Выполнение теста.	
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Просмотр презентации.	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Выполнение теста, рисунков.	
24	Где найти витамины весной	Просмотр презентации.	
25	Где найти витамины весной	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
26	Где найти витамины весной	Просмотр презентации.	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Просмотр презентации.	
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Выполнение теста, рисунков.	
29	Всякому фрукту – своё время	Просмотр презентации.	
30	Всякому фрукту – своё время	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
31	Праздник урожая.	Просмотр презентации.	
32	Праздник урожая.	Инсценирование.	
33	Праздник урожая. Проверь себя.	Просмотр презентации.	

Всего - 33 часа, 12 часов – теория, 21 час – практика.

Тематическое планирование
«Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

	Тема	**Формы организации занятий**	**Электронные ресурсы**
1	Вводное занятие	Беседа, просмотр презентации.	
2	Давайте познакомимся!	Инсценирование.	

3	Из чего состоит наша пища	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	Просмотр презентации.	
5	Что нужно есть в разное время года	Выполнение теста, рисунков.	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Просмотр презентации.	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа, просмотр презентации.	
9	«Пищевая тарелка спортсмена»	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
10	Где и как готовят пищу	Просмотр презентации.	
11	Где и как готовят пищу	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
12	Где и как готовят пищу	Выполнение рисунков, фотографий.	
13	Как правильно накрыть стол	Беседа, просмотр презентации.	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	Игра.	
15	Молоко и молочные продукты	Просмотр презентации.	
16	Молоко и молочные продукты	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
17	Кто работает на ферме	Просмотр презентации.	
18	Блюда из зерна	Просмотр презентации.	
19	Блюда из зерна	Выполнение теста, рисунков.	
20	Блюда из зерна	Выполнение теста, рисунков.	
21	Какую пищу можно	Просмотр презентации.	

	найти в лесу.		
22	Какую пищу можно найти в лесу.	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
23	Экскурсия в лес.	Прогулка.	
24	Что и как приготовить из рыбы	Просмотр презентации.	
25	Что и как приготовить из рыбы	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
26	Дары моря	Просмотр презентации.	
27	Дары моря	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
28	Кулинарное путешествие по России	Просмотр презентации.	
29	Кулинарное путешествие по России	Выполнение теста, рисунков, фотографий. Игра.	
30	Кулинарное путешествие по России	Просмотр презентации.	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Просмотр презентации.	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
33	Как правильно вести себя за столом	Просмотр презентации.	
34	Как правильно вести себя за столом	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	

Всего - 34 часа, 13 часов – теория, 21 час – практика.

Тематическое планирование
«Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

№ п/п	**Тема**	**Форма организации занятий**	**Электронные ресурсы**
1	Вводное занятие		

2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик.	Беседа, просмотр презентации.	
3	От каких факторов зависит здоровье?	Просмотр презентации.	
4	Черты характера и здоровье	Беседа.	
5	Привычки и здоровье	Просмотр презентации.	
6	Мой ЗОЖ	Просмотр презентации.	
7	Мой ЗОЖ	Проект «Мой режим дня».	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	Просмотр презентации.	
9	Рациональное, сбалансированное питание.	Просмотр презентации.	
10	«Белковый круг»	Просмотр презентации.	
11	«Жировой круг»	Просмотр презентации.	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	Просмотр презентации.	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Проект.	
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Проект «Моя пищевая тарелка».	
15	Витамины и минеральные вещества	Просмотр презентации.	
16	Витамины и минеральные вещества	Выполнение теста, рисунков.	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Просмотр презентации.	
18	Энергия пищи. Источники «строительного	Просмотр презентации.	

	материала».		
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
20	Игра «Что? Где? Когда?»	Игра.	
21	Роль пищевых волокон на организм человека	Просмотр презентации.	
22	Роль пищевых волокон на организм человека	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
23	Где и как мы едим	Просмотр презентации.	
24	Где и как мы едим	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
25	«Фастфуды»	Беседа, просмотр презентации.	
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	Просмотр презентации.	
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	Выполнение теста, рисунков.	
28	Меню для похода.	Просмотр презентации.	
29	Меню для похода.	Просмотр презентации.	
30	Ты - покупатель	Беседа, просмотр презентации.	
31	Срок хранения продуктов	Беседа.	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	Беседа, просмотр презентации.	
33	Ты – покупатель. Права потребителя.	Беседа, просмотр презентации.	
34	Ты – покупатель. Правила вежливости	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	

Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

Тематическое планирование
«Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Электронные ресурсы
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	Беседа, просмотр презентации.	
2	Бытовые приборы для кухни.	Беседа, просмотр презентации.	
3	У печи галок не считают.	Беседа, просмотр презентации.	
4	У печи галок не считают.	Выполнение теста, рисунков, фотографий.	
5	Помогаем взрослым на кухне.	Беседа, просмотр презентации.	
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	Проект «Любимое блюдо».	
7	Салаты.	Проект.	
8	Ты готовишь себе и друзьям.	Беседа, просмотр презентации.	
9	Блюдо своими руками.	Практическое занятие.	
10	Кухни разных народов.	Беседа, просмотр презентации.	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	Беседа, просмотр презентации.	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	Беседа, просмотр презентации.	
13	Традиционные блюда Крайнего Севера	Беседа, просмотр презентации.	
14	Традиционные блюда России	Беседа, просмотр презентации.	
15	Традиционные блюда Кавказа	Беседа, просмотр презентации.	
16	Традиционные блюда Кубани	Беседа, просмотр презентации.	
17	«Календарь кулинарных	Беседа, просмотр	

	праздников»	презентации.	
18	Кухни разных народов, праздники.	Беседа, просмотр презентации.	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	Беседа, просмотр презентации.	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	Беседа, просмотр презентации.	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	Беседа, просмотр презентации.	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	Беседа, просмотр презентации.	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	Беседа, просмотр презентации.	
24	Правила гостеприимства средневековья	Беседа, просмотр презентации.	
25	Как питались на Руси	Беседа, просмотр презентации.	
26	Традиционные напитки на Руси	Беседа, просмотр презентации.	
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	Беседа, просмотр презентации.	
28	«Мелодии, посвящённые каше».	Беседа, просмотр презентации.	
29	«Продукты танцуют».	Беседа, просмотр презентации.	
30	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	Проект.	
31	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	Защита проектов.	
32	Сахар, его польза и	Беседа, просмотр	

	вред.	презентации.	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	Беседа, просмотр презентации.	
34	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	Представление сообщений.	

Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

C=RU, O=ГБОУ гимназия г. Сызрани, CN=Назаренко Жанна Игоревна, E=gymn_szr@samara.edu.ru
00d6bd7f5107e9b81
2022.09.01 16:10:37+04'00'