

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Тегинская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО

Директором MAOU «Тегинская СОШ»

С.Л. Токушевой

Приказ № 100-0
« 06 » « 09 » 2021г.

Программа внеурочной деятельности

РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Направление: общекультурное

4 класс

Автор-составитель: Гындышева Люцина Петровна

1 категория

п.Теги 2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 4-х классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

- ❖ развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ❖ расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- ❖ развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ❖ развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- ❖ развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- ❖ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ❖ развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- ❖ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Общая характеристика курса.

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

Особенностями факультативного курса «Разговор о правильном питании» 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.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения - понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины - осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни,

выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи - понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества - признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности - обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма - осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Требования к уровню подготовки учащихся

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- ❖ полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ❖ смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- ❖ получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- ❖ учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностные результаты обучающихся:

- ❖ умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ❖ умение использовать знания в повседневной жизни;
- ❖ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- ❖ умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- ❖ познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- ❖ умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ❖ умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- ❖ умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- ❖ умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- ❖ умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- ❖ умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- ❖ умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- ❖ умение формулировать собственное мнение и позицию;

- ❖ умение строить простейшие монологические высказывания;
- ❖ умение задавать вопросы;
- ❖ умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предполагаемые результаты обучения

Ученики должны знать:

- ❖ кулинарные традиции своего края;
- ❖ растения леса, которые можно использовать в пищу;
- ❖ необходимость использования разнообразных продуктов;
- ❖ пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- ❖ приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- ❖ выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- ❖ накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- ❖ гигиена питания;
- ❖ режим питания;
- ❖ рацион питания;
- ❖ культура питания;
- ❖ разнообразие питания;
- ❖ этикет;
- ❖ традиции и культура 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.

Воспитывающая деятельность.

Работа в внеурочной деятельности 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 тетрадях. 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.

Развивающая деятельность.

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.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7. Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. Изготовление книжки «Правила поведения за столом»
8. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «Спортивное путешествие по России» Подбор литературы. Оформление проектов.
9. Подведение итогов работы		

Методическое обеспечение.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам - иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- ❖ интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- ❖ внеклассных занятий по правильному питанию;
- ❖ бесед;
- ❖ классных часов;
- ❖ однодневных походов в природу;
- ❖ родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- ❖ в рамках проектной деятельности;
- ❖ конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- ❖ выпуска газет, информационных буклетов;
- ❖ проектная деятельность, круглый стол.

Список литературы.

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

Оборудование

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.