

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 40»

Принято

на педагогическом совете № 1

« 30 » августа 2017 г.

Директор

 Н.А. Петрова/

Приказ № 131/6 от « 01 » сентября 2017 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

1-4 класс

Составлено на основе:

Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2010.

Используемый учебник:

Программа внеурочной деятельности Кружка «Разговор о правильном питании»

Класс: 1,2,3,4

Количество часов в год: 1 класс – 33 ч.

2,3,4 классы – 34 ч.

Количество часов в неделю: 1 ч.

Пояснительная записка

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:

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.

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.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

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

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

Основные формы работы кружка:

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной.

Количество часов по годам обучения:

- 1 год обучения - 33 часа в год (1 раз в неделю по 40 минут);
- 2 год обучения - 34 часа в год (1 раз в неделю по 40 минут);
- 3 год обучения - 34 часа в год (1 раз в неделю по 40 минут);
- 4 год обучения - 34 часа в год (1 раз в неделю по 40 минут).

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

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 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 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.

Учебно – тематический план в 1 классе (33 часа)

| № | Тема | Теория | Практика |
|-----|---|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 0 |
| 2. | Экскурсия в столовую. | 0 | 1 |
| 3. | Питание в семье. | 1 | 0 |
| 4. | Оформление плаката «Любимые продукты и блюда» | 0 | 1 |
| 5. | Полезные продукты. | 1 | 0 |
| 6. | Экскурсия в магазин. | 0 | 1 |
| 7. | Оформление дневника. | 0 | 1 |
| 8. | Практическая работа «Что происходит с пищей во рту» | 0 | 1 |
| 9. | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | 1 | 0 |
| 10. | Правила питания. | 1 | 0 |
| 11. | Гигиена питания. | 1 | 0 |
| 12. | Работа с дневником правильного питания. | 0 | 1 |
| 13. | Практическое занятие «Законы питания». | 0 | 1 |
| 14. | Оформление плаката правильного питания. | 0 | 1 |
| 15. | Удивительное превращение пирожка. | 1 | 0 |
| 16. | Режим питания школьника. | 1 | 0 |
| 17. | Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». | 0 | 1 |
| 18. | Тестирование по теме «Режим питания». | 1 | 0 |
| 19. | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | 1 | 0 |
| 20. | Составление меню для завтрака. | 0 | 1 |
| 21. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». | 1 | 0 |
| 22. | «Плох обед, если хлеба нет». | 1 | 0 |
| 23. | Экскурсия в булочную. | 0 | 1 |
| 24. | Составление меню обеда. | 0 | 1 |
| 25. | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 0 | 1 |
| 26. | Секреты обеда. | 1 | 0 |
| 27. | Брейн-ринг. | 0 | 1 |
| 28. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». | 0 | 1 |
| 29. | Подготовка к празднику хлеба. | 1 | 0 |
| 30. | Проведения «Праздника хлеба». | 0 | 1 |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| 31 - 32. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 | 1 |
| 33. | Подведение итогов. | 1 | 0 |

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

Учебно – тематический план во 2 классе (34 часа)

| № | Тема | Теория | Практика |
|-------------|---|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | 0 |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | 0 |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | 0 |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 0 | 1 |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. | 0 | 1 |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». | 0 | 1 |
| 7. | Пора ужинать. | 1 | 0 |
| 8. | Практическая работа как приготовить бутерброды. | 0 | 1 |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 | 0 |
| 10. | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | 0 |
| 11. | Практическая работа «Наше питание». | 0 | 1 |
| 12. | Морепродукты. | 1 | 0 |
| 13. | Отгадай мелодию. | 0 | 1 |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет». | 1 | 0 |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?». | 0 | 1 |
| 16. | Как утолить жажду. | 1 | 0 |
| 17. | Игра «Посещение музея воды». | 0 | 1 |
| 18. | Праздник чая. | 0 | 1 |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее. | 1 | 1 |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена». | 0 | 1 |
| 21. | Практическая работа «Мой день». | 0 | 1 |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. | 1 | 0 |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата». | 0 | 1 |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». | 0 | 1 |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна». | 0 | 1 |
| 26. | Посадка лука. | 0 | 1 |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 | 0 |
| 28 - 29. | Подготовка к инсценировке сказки «Вершки и корешки». | 1 | 1 |
| 30. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». | 0 | 1 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 31. | Конкурс «Овощной ресторан». | 0 | 1 |
| 32. | Изготовление книжки «Витаминная азбука». | 0 | 1 |
| 33. | Проект. | 0 | 1 |
| 34. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 | 0 |

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Учебно – тематический план в 3 классе (34 часа)

| № | Тема | Теория | Практика |
|-----|---|--------|----------|
| 1. | Введение. | 1 | 0 |
| 2. | Практическая работа «Здоровое питание – здоровые зубы». | 0 | 1 |
| 3. | Из чего состоит наша пища. | 1 | 0 |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев». | 0 | 1 |
| 5. | Что нужно есть в разное время года. | 1 | 0 |
| 6. | Оформление дневника здоровья. | 0 | 1 |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. | 0 | 1 |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». | 0 | 1 |
| 9. | Конкурс кулинаров. | 0 | 1 |
| 10. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 0 |
| 11. | Составление меню для спортсменов. | 0 | 1 |
| 12. | Оформление дневника физических нагрузок. | 0 | 1 |
| 13. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». | 0 | 1 |
| 14. | Где и как готовят пищу | 1 | 0 |
| 15. | Экскурсия в столовую. | 0 | 1 |
| 16. | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 0 | 1 |
| 17. | Как правильно накрыть стол. | 1 | 0 |
| 18. | Игра накрываем стол. | 0 | 1 |
| 19. | Молоко и молочные продукты. | 1 | 0 |
| 20. | Экскурсия на молокозавод. | 1 | 0 |
| 21. | Игра-исследование «Это удивительное молоко». | 0 | 1 |
| 22. | Молочное меню. | 1 | 0 |
| 23. | Блюда из зерна. | 1 | 0 |
| 24. | Путь от зерна к батону. | 1 | 0 |
| 25. | Конкурс «Венок из пословиц». | 0 | 1 |
| 26. | Игра – конкурс «Хлебопеки». | 0 | 1 |
| 27. | Выпуск стенгазеты. | 0 | 1 |
| 28. | Подготовка к празднику «Хлеб всему голова». | 1 | 0 |
| 29. | Праздник «Хлеб всему голова». | 0 | 1 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 30 | Экскурсия на хлебокомбинат. | 1 | 0 |
| 31. | Оформление дневника «Мой день». | 0 | 1 |
| 32. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова». | 1 | 0 |
| 33. | Защита проекта «Хлеб - всему голова». | 0 | 1 |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | 0 |

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Учебно – тематический план в 4 классе (34 часа)

| № | Тема | Теория | Практика |
|----------|--|---------------|-----------------|
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 0 |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 0 |
| 3. | Правила поведения в лесу. | 1 | 0 |
| 4. | Лекарственные растения. | 1 | 0 |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 0 | 1 |
| 6. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве». | 0 | 1 |
| 7. | Эстафета поваров. | 0 | 1 |
| 8. | Конкурс пословиц и поговорок. | 0 | 1 |
| 9. | Дары моря. | 1 | 0 |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов. | 1 | 0 |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря». | 0 | 1 |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна». | 0 | 1 |
| 13. | Меню из морепродуктов. | 1 | 0 |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 0 |
| 15. | Традиционные блюда нашего края. | 1 | 0 |
| 16. | Практическая работа по составлению меню. | 0 | 1 |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | 0 | 1 |
| 18. | Игра – проект «Кулинарный глобус». | 0 | 1 |
| 19. | Праздник «Мы за чаем не скучаем». | 0 | 1 |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 0 |
| 21. | Составление недельного меню. | 1 | 0 |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов. | 0 | 1 |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове». | 0 | 1 |
| 24. | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 0 |
| 25. | Практическая работа «Сервировка стола». | 0 | 1 |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом». | 0 | 1 |
| 27. | Накрываем праздничный стол. | 1 | 0 |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|---|---|
| 28 | Проект «Мы за здоровое питание!» | 0 | 1 |
| 29. | Защита проекта. | 0 | 1 |
| 30. | Спортивное путешествие по России. | 1 | 0 |
| 31-32. | Подготовка к олимпиаде здоровья. | 1 | 0 |
| 33. | Олимпиада здоровья. | 0 | 1 |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | 0 |

Предполагаемые результаты четвёртого года 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.