

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Гимназия № 3» г. Оренбурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ
ДЛЯ 1 - 2 КЛАССОВ**

Разработчики программы
МО учителей начальных классов
МОАУ «Гимназия №3» г. Оренбурга

Пояснительная записка по курсу «Культура питания»

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 1 -2 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.

На реализацию программы отводится 9 занятий в год (1 час в месяц).

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о здоровье и 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 факультативного 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.

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.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

Описание ценностных ориентиров содержания факультативного 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.

Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме: интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО); внеклассных занятий по правильному питанию; праздников; 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.

Требования к уровню подготовки учащихся

Программа факультативного курса «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;
- получают 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 получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

Планируемые результаты (универсальные учебные действия)

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.

Учебно – методические средства обучения

Работа по данному курсу обеспечивается УМК:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о здоровье и правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
8. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. Михаэль Хамм. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

Технические средства обучения.

Использование современных технических средств повышает мотивацию изучения этого предмета, вызывает интерес учащихся, во многих случаях экономит учебное время, так как даёт возможность наглядно представить самые разные примеры взаимодействия, создать атмосферу вовлеченности в процесс общения.

Календарно-тематическое планирование по культуре питания.

№	Тема	Дата	Содержание работы Предметные результаты	Основные понятия	Характеристика деятельности учащихся
1 класс					
<u>Планируемые результаты (УУД)</u>					
-характеризовать свойства некоторых продуктов;					
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;					
-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;					

выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
 анализировать собственные действия по режиму питания;
 Формировать умения самооценки и самоконтроля;
 - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий на уроке

1	Если хочешь быть здоров		<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания; формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Урок-игра -знать героев программы; -уметь называть полезные продукты
2	Самые полезные продукты		<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.
3	Удивительные превращения пирожка		<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест. Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать
4	Кто жить умеет по часам		<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания» -знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;
5	Вместе		<i>-сформировать</i> представление о связи рациона	Питание,	Подвижные игры.

	весело гулять		питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека,	здоровье, правила гигиены	-знать правила режима питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;
6	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной		<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша» Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
7	Плох обед, если хлеба нет		<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Урок –представление (театрализованый) Знать о ежедневном рационе питания школьника
8	Полдник. Время есть булочки		- <i>познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Знать о пользе молока и молочных продуктах;
9	Пора ужинать		- <i>формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут	Ужин, меню	Урок-практикум -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.

быть включены в меню ужина

2 класс

Планируемые результаты (УУД)

высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;

-работать по предложенному учителем плану;

- отличать верно выполненное задание от неверного;

- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

1	Веселые старты		<i>-сформировать</i> представление о связи рациона питания и спортивного образа жизни, расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание	Веселые старты -знать правила режима питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;
2	На вкус и цвет товарищей нет		<i>-познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания

3	Как утолить жажду		<i>сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра «Посещение музея воды» -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды
4	Что помогает быть сильным и ловким		<i>-сформировать представление о связи рациона питания и спортивного образа жизни, расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья</i> <i>формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом</i>	Здоровье, спорт, питание	Игра-обсуждение «Законы питания» -знать правила режима питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;
5-6	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты		<i>-познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека
7	Каждому овощу — свое время		<i>-познакомить</i> детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины» Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты
8-9	Праздник здоровья. Защита мини - проектов		<i>-закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; защита мини – проектов. Знать основные законы здорового питания