

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение**

**«Гимназия № 3» г. Оренбурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ 3 - 4 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 3 -4 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 «две недели в лагере здоровья». 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;
- 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

## **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: «Две недели в лагере здоровья».
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
<b>3 класс</b> <b>Планируемые результаты ( УУД)</b> -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).					

<p><i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания;  <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля;  - <i>определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке</p>					
1	<b>Давайте познакомимся</b>		<p>-<i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;  -<i>формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»  обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания  развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека</p>	Здоровье, питание	Урок –викторина «поле чудес» Знать новых героев программы
2	<b>Из чего состоит наша пища</b>		<p>-<i>формирование</i> представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья  формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ  формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека</p>	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
3	<b>Что нужно есть в разное время года</b>		<p>-<i>формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания  формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  расширять представление о значимости разнообразного питания  расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны</p>	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.
4	<b>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</b>		<p><i>Сформировать</i> представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении  Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении  Развивать представление об ответственности</p>	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка;

			человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»		Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
5	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>		- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.
6	<b>Где и как готовят пищу</b>		- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне. формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне» Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.
7	<b>Как правильно накрыть стол</b>		- <i>формирование</i> представлений детей о предметах сервировки стола Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра - знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила.
8	<b>Блюда из зерна</b>		- <i>формирование</i> представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна

			развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд		
9	<b>Молоко и молочные продукты</b>		- <i>формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность Знать о пользе молока и молочных продуктах

#### 4 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	<b>Что можно есть в походе</b>		- <i>формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	Проектная деятельность -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.
---	--------------------------------	--	--	---	--

			съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области		
2	<b>Вода и другие полезные напитки</b>		<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	Мини – проект -знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды
3	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>		- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд; развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам» -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.
4-5	<b>Дары моря</b>		- <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты	Проектная деятельность - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма
6-7	<b>«Кулинарное путешествие» по России</b>		- <i>формирование</i> представлений о кулинарных традициях своего народа формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд

8	<b>Спортивное путешествие по России</b>		<i>-формирование</i> представлений о спортивных увлечениях в разных краях и областях России; расширять представление о спортивных играх родного края	Здоровье, спортивные игры	Урок – презентация Знать о спортивных традициях своего края
9	<b>Олимпиада здоровья</b>		<i>Применение</i> полученных знаний на практике	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Игра по станциям Знать и уметь применять полученные ранее знания на практике