

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1от 31.08.2022г.</p> <p>Руководитель МО Ю.В.Ершова</p>	<p>Согласовано Заместитель директора М.С Раздайводина</p> <p>« 31 » августа 2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 235 от 31.08.2022 г. Подпись руководителя Т.И.Карявкина</p> <p>Печать</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования – начальное общее образование

Класс 3 «В» класс

Количество часов – 1 час в неделю (34ч)

Учитель Фефанова Оксана Анатольевна

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования

Пояснительная записка

«

Рабочая программа курса «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- 1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,*
- 2. расширять знания детей о правилах питания,*
- 3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;*
- 4. знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.*
- 5. развитие самостоятельности, самоконтроля;*
- 6. развитие творческих способностей.*

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №5

Т.И.Карявкина

**Календарно - тематическое планирование
по спортивно – оздоровительному направлению
« Разговор о правильном питании»
во 3-В классе на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	10
	Итого	33

Классный руководитель

Феофанова О.А.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Важность правильного питания	07.09
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства этих продуктов	14.09
3.	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	21.09
4.	Как происходит распознавание вкуса Вкусовые свойства продуктов	28.09
5.	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания	05.10
6.	Представление о вредных пищевых добавках	12.10
7.	Исследование в каких продуктах есть вредные добавки	19.10
8.	Овощи и их польза	26.10
9.	Что нам осень принесла	09.11
10.	Урок – игра « Лесное лукошко»	16.11
11.	Как правильно есть	23.11
12.	Как сервировать стол	30.11
13.	Как сделать кашу вкусной	07.12
14.	Проектная работа – Каша- еда наша	14.12
15.	Плох обед- если хлеба нет	21.12
16.	Полдник- время есть булочки	28.12
17.	Пора ужинать	11.01
18.	Как составить меню	18.01
19.	Культура питания	25.01
20.	Витамины от простуды	01.02
21.	Правильное питание – залог здоровья.	08.02
22.	Что такое жажда. Как утолить жажду	15.02
23.	Полезность фруктовых напитков	22.02
24.	Дневник здоровья	01.03

25.	Спорт и правильное питание	15.03
26.	Где и как готовят пищу	22.03
27.	Безопасность на кухне	05.04
28.	Кто работает на ферме	12.04
29.	Молоко и молочные продукты	19.04
30.	Вкусные традиции моей семьи.	26.04
31.	«Едим ли мы то, что следует есть».	03.05
32.	«Здоровое питание – отличное настроение».	10.05
33.	Лето- время фруктов и ягод	17.05
34.	Подведение итогов «Разговор о правильном питании»	24.05

Классный руководитель

Феофанова О.А.