

МКОУ Маломостовская основная общеобразовательная школа

Принято
на заседании
педагогического совета

Протокол № 2 от
«30» августа 2018 г



Утверждено
Директор школы

Г.И. Ковалёва

Приказ № 136 от
«03» сентября 2018 г

Рабочая программа учебного курса

«Правильное питание»

1-4 класс

ФГОС
(базовый уровень)

2018

Автор - составитель: Гриченко Тамара Федоровна
Учитель технологии
соответствие занимаемой должности

Пояснительная записка.

Программа «Правильное питание» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе программ: М.М. Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания».

нормативная база:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
2. Требования ФГОС НОО с изменениями от 31 декабря 2015 г.;
3. ООП НОО МКОУ Маломостовская ООШ
4. Учебный план Маломостовской основной общеобразовательной школы
5. Положение о РП в МКОУ Маломостовская ООШ
6. Изменения требований к рабочим программам от 31 декабря 2015 г.;
7. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»,

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника и школьника 5- 6-го классов решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благородной стране и планеты Земля. Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания,

направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках физической культуры, окружающего мира, во время ГПД совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному пониманию окружающего мира.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни

Содержание учебного курса.

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы М.М. Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» включает: Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий);

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий);

«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5 и 6 класс по 7 занятий).

Методические пособия для педагогов (3)

Буклеты для родителей

Плакаты.

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

На изучение данной программы в нашей школе в 1, 2, 3, 4 классах отводится по 26 ч. в каждом классе. В основном по этой

программе дети начинают заниматься во время группы продлённого дня. Отводиться примерно 1 урок в неделю для изучения данной темы по плану.

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют: навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 5-6-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результаты
1 класс							
1-3	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	Интегрирована «Окружающий мир», 1 класс	-зн пр -у на по пр
4-6	Самые полезные продукты	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах,	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	Интегрирована «Окружающий мир», 1 класс	-зн пр ов фр мо пр и

		день; научить детей выбирать самые полезные продукты	которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости и ответственно относиться к своему здоровью и питанию				
7-10	Как правильно есть	<i>Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания</i>	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»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	-з ги пи -у вь пр по жк
11-14	Удивительные превращения пирожка	<i>Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</i>	формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Зн ре ш ум со
15-18	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<i>Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном</i>	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Зн ко еж ме ра

		компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде				ва за
19- 22	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 – представле ние (театрализ ованный)	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Зн еж ра пи ш
23- 26	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, хлебобулочны е изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс- викторина «Знатоки молока»	Интегрирована Окружающий мир», 1 класс	Зн мо мо пр
2 класс							
1-4	Пора ужинать	<i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном	формировать представление об ужине как обязательной части	Ужин, меню	Урок- практикум	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	-зн ос бл по

		компоненте ежедневного рациона питания	ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина				уж пр пи уж
5-8	Где найти витамины весной		формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимост и включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц- турнир «Где прячутся витамины »	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	
9- 12	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 «Посеще ние музея воды»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	-з га на Зн ва до по во
13- 16	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<i>-сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийн ых продуктах питания	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и	Здоровье, спорт, питание	Урок- игра «Мой день»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Зн ор ну до м жн ут ко

			блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом				ко уг ув ст
17-20	На вкус и цвет товарищей нет	-познакомить 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	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	-з ш ва со ре
21-23	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	-познакомить 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»	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Зн ви зн ор че
24-25	Каждому овощу — свое время	-познакомить детей с разнообразием овощей, их	развивать представление о пользе фруктов и овощей	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где	Интегрирована Окружающий мир», 2 класс	Зн ов ум ви

		полезными свойствами	формировать представление о сезонных фруктах и овощах		прячутся витамины»		са
26	Праздник урожая	-закрепить 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»;	Интегрирована «Окружающий мир», 2 класс	Зн за зд пи

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

3 класс							
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	
1-4	Давайте познакомимся	-обобщение знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для	Здоровье, питание	Урок – викторина «поле чудес»	Интегрирован а «Окружающий мир», 3 класс	Зн м н

		первой части программы; -формирование представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»	здоровья человека				
5-8	Из чего состоит наша пища	-формирование 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	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Проектная деятельность	Интегрированный а «Окружающий мир», 3 класс	
9-12	Что нужно есть в разное время года	-формирование 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	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями	Интегрированный а «Окружающий мир», 3 класс	
13-16	Как правильно питаться, если занимаешься	- формирование представления о зависимости	развивать представление о зависимости	Здоровье, питание, спорт,	Урок-рассказ по картинкам	Интегрированный а «Окружающий мир», 3 класс	

	спортом	рациона питания от физической активности	рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	рацион		й мир», 3 класс	
17-20	Где и как готовят пищу	<i>-формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</i> <i>-формировать навыки осторожного поведения на кухне.</i>	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»	Интегрирован а «Окружающ ий мир», 3 класс	
21-24	Как правильно накрыть стол	<i>-формирование представлений детей о предметах сервировки стола</i>	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	Интегрирован а «Окружающ ий мир», 3 класс	
25-26	Молоко и молочные продукты	<i>-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного</i>	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность	Интегрирован а «Окружающ ий мир», 3 класс	

		рациона.	расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе				
4 класс							
1-4	Блюда из зерна	- <i>формирование</i> представление о 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 развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Зн пр по зе
5-8	Какую пищу можно найти в лесу	- <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 съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	-зн ос пр по ле по из си оп зд

9-12	Что и как можно приготовить из рыбы	- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	края или области 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»	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	- з ме ж м я че ис пи
13-16	Дары моря	- <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	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	- з мо дл зд де ор
17-20	«Кулинарное путешествие» по России	- <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	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Зн тр св пр не на бл

			других регионах нашей страны				
21-23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Урок-презентация	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Зн... ос... тр... ко... пр... к... еж... ра... пи...
24-26	Как правильно вести себя за столом	<i>-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</i>	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Зн... пр... пр... по... ст...

