

**Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Тюльганского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Алмалинская средняя общеобразовательная школа»**

<b>«Согласовано»</b> Педагогический совет № _____ от «__» 2016_г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Алмалинская СОШ» _____ О.Н. Дундукова Приказ №__ от «__» 2016_г.
---	--

Программа учебного курса

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

(Составлена на основе программы:  
Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г  
«Разговор о правильном питании»)

## **1. Пояснительная записка.**

Главной задачей воспитания считается 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 надо начинать в детстве.. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Программа решает задачу сотрудничества в семье, семьи и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программы воспитывает культуру, навыки гигиены.

## **2.Общая характеристика программы**

### **«Разговор о правильном питании».**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

**3.Цель программы:** сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

## **4.Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

#### **Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

С целью эффективной реализации программы используются разнообразные формы и методы, которые обеспечивают непосредственное участие детей в работе по программе, стимулируют 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.

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 реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в **форме:**

- - интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- - внеклассных занятий по правильному питанию;
- - праздников;
- - бесед;
- - классных часов;
- - родительских собраний;
- - в рамках проектной деятельности;
- - конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;

## **5.Ожидаемые результаты программы**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по

формированию правил здорового и рационального питания являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- уметь оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека;
- уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

**Регулятивные:**

- -определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- - 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.
- - уметь применять свои знания на практике; строить речевые высказывания в устной форме.

**Познавательные:**

- - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- -сравнивать объекты, группировать предметы.
- - приобретение знаний об основах рационального питания,

- -представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- - приобретение умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования.
- - умение использовать различные справочные материалы 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.

## **6. Описание места программы**

### **«Разговор о правильном питании» в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 2класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

- 1.Если хочешь быть здоров.
- 2"Самые полезные продукты",
- 3"Удивительное превращение пирожка",

- 4"Кто жить умеет по часам",
- 5"Вместе весело гулять",
- 6"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
- 7"Плох обед, если хлеба нет",
- 8"Пора ужинать",
9. «Веселые старты»
- 10."На вкус и цвет товарищей нет",
- 11.Как утолить жажду.
- 12.Что помогает быть сильным и ловким.
13. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты
- 14.Праздник здоровья.

## 7. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю), 2 кл.(34ч. из расчета 1 ч. в неделю)

№ п / п	Тема урока	Цель	Планируемые результаты (предметные). Содержание занятий	Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.				Виды и формы деятельности
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1 - 2	«Если хочешь быть здоров»	Познакомить учащихся с героями и программы, сформировать	<b>формировать</b> представление о ценности и здоровья, сформировать	Проявлять интерес к наблюдательности	Умение формулировать учебную задачу	Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении	Контролировать и оценивать процесс наблюдения	Теоретическое.

		ровать представление о важности правильного питания.	значении правил правильного питания			возникающих проблем		
3 - 4	«Самые полезные продукты»	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	Формировать представление о полезных продуктах для человека, иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников	Умение применять выразительные средства для реализации собственного замысла	Умение отвечать на поставленные учителем вопросы	С помощью учителя объяснять выбор полезных продуктов	Практическое. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»
5	Удивительное превращение пирожка",	Дать представление о необходимости и важности регулярного	формировать представление о роли витаминов для здоровья человека,	Формировать внутреннюю позицию ученика на занятии	Делать отбор информации, ориентироваться в своих знаниях: выделять главное	Умение выражать свои мысли	Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность	Праздник урожая



		питания, соблюдения режима питания	основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи		и второстепенное			
6 - 7	«Кто жить умеет по часам»	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	<b>развивать</b> представление об основных правилах гигиены питания, важности и их соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанн	Учиться совместно, отстаивать свою точку зрения по проблеме	Делать предварительный отбор информации	Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание	Учиться высказывать своё предположение (версию)	Теоретическое-практическое. Игрово-обсуждение «Законы питания». Игро-инсценировка. Игра «Чем не стоит делиться»

			ые с питание м					
8 - 9	«Вместе весело гулять!»		<b>формировать</b> представление о роли регулярности питания для здоровья; <b>формировать</b> представление об основных требованиях к режиму питания	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Ориентироваться в своей системе знаний	Умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности	Практическое. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Тест. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»
1 0 - 1 1	«Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?»	Сформировать у детей представление о завтраке как о обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	<b>формировать</b> представление о завтраке как о обязательной части ежедневного меню; <b>расширить</b> представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрак	В предложенных ситуациях делать выбор	Умение планировать процесс варки	Умение отвечать на поставленные учителем вопросы	Проговаривать последовательность действий на занятии	Практическое. Игры «Найди лишнее», «Пословицы запутались». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

			а <b>форми ровать</b> предста вление о каше как полезн ом и вкусно м блюде					
1 2 - 1 3	«Плох обед, если хлеба нет»	Сформ ируют ь предста вление об обеде как обязате льном компон енте ежедне вного рацион а питани я, его структу ре.	<b>форми ровать</b> предста вление об обеде как обязате льной части ежедне вного меню формир овать предста вление об основн ых блюдах, входящ их в состав обеда, об опаснос ти питания «всухом ятку»	Формиро вать внутренн ую позицию ученика на занятии	Делать отбор информа ции, ориенти роваться в своих знаниях: выделят ь главное и второсте пенное	Умение выражать свои мысли	Принимат ь и сохранять полученн ый материал и активно включатьс я в деятельно сть	Практич еское. Песня «Зёрныш ко». Игры «Угадай- ка», «Секрет ы обеда», «Советы хозяйшк и», «Лесенк а с секрето м»

1 4 - 1 5	«Полд ник. Время есть булочк и»	- познак омить детей с вариант ами полдни ка, дать предста вление о значен и и и роли молока	формир овать предста вление о полдни ке как обязате льной части ежедне вного меню формир овать предста вление о продукт ах и блюдах, которы е могут быть включе ны в меню полдни ка	Проявлят ь интерес к изучаемо му предмету	Ориенти роваться в схемах, чертежах , умение самому составля ть их	Участвова ть в коллекти вном обсужден ии возникаю щих проблем	Планиров ать действие совместн о с работой учителя и уч-ся	Конкурс «Знатоки молочны х продукто в», демонст рация «Удивите льное молоко» , разучива ние песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмут овой), рассказ о народно м блюде «жаворо нки»
1 6 - 1 7	<b>Пора ужина ть</b>	- форми рованы е предста вления об ужине как обязате льном компон енте ежедне вного рацион а питани я	формир овать предста вление об ужине как обязате льной части ежедне вного меню расшир ить предста вление о блюдах,	Принима ть участие в обсужде нии результат ов деятельн ости одноклас сников	Перераб атывать получен ную информа цию: делать выводы в результате совместн ой работы всего класса	Умение взаимоде йствовать со сверстник ами	Контроли ровать и оценивать процесс и результат деятельно сти	Игра «Объясн ялки», игра – соревно вание «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерб род», творческ ие работы детей.

			которые могут быть включены в меню ужина					
18-19	Веселые старты.			В предложенных ситуациях делать выбор	Умение применять выразительные средства для реализации своей мысли	Слушать и понимать речь других	Учиться высказывать своё предположение (выбор)	Практическое. Практическая работа «Определи вкус продукта», «Какой сок». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?». Игра «Приготовь блюдо»
20-21	На вкус и цвет товарищей нет	-	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных	В предложенных ситуациях делать выбор	Наблюдать за товарищами и за собой,	Преобразовывать полученную информацию	Учиться высказывать своё предположение	Теоретическое-практическое. «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с сухомыткой». «Игра «Праздник чая»

			ых видов напитко в					
2 2 - 2 3	«Как утолит ь жажду »	- сформи ровать предста вление о значен ии жидкос ти для organiz ма человек а, цености разноо бразны х напитко в	расшир ить предста вление о роли спорта для сохране ния и укрепле ния здоровь я формир овать предста вление о продукт ах и блюдах, которы е нужно включат ь в рацион питания человек а, занима ющего я спорто м	Формиро вать внутренн ую позицию ученика и своё мнение	Ориенти роваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известно го с помощь ю учителя	Умение осознанн о строить речевое высказыв ание	С помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящ их продуктов , для реализац ии данной темы	Теоретич еское- практиче ское. Игры «Мой день», «Меню спортсм ена»
2 4 - 2	Что помога ет быть	Познак омить со значен	расшир ить предста вление	Принима ть участие в обсужде	Умение структур ировать получен	Участие в диалоге: слушать, высказыв	Учиться определят ь цель деятельно	Теоретич еское- практиче ское. .

5 - 2 6	сильн ым и ловки м	ием витами н о в и минера льных вещест в в жизни человек а.	о пользе фруктов и овощей как об источни ках витами нов расшир ить предста вление об ассорти менте блюд, которы е могут быть пригото влены из растите льной пищи	нии результат ов деятельн ости одноклас сников	ные знания и давать оценку своим действия м	ать своё мнение, доказыва ть.	сти на занятии с помощью учителя	Игры «Вкусны е истории ». Дидакти ческая игра «Морски е продукт ы»
2 7 - 2 9	Овощи , ягоды и фрукт ы — вита минные продук ты	- познак омить детей с разноо бразие м фруктов , ягод, их значен ием для органи зма	расшир ить предста вление о пользе фруктов и овощей как об источни ках витами нов расшир ить предста вление об ассорти менте блюд,	Оцениват ь результат своего исследов ания: точность, результат ивность	Умение структур ировать знания, контроль и оценка процесса и результа тов деятельн ости	Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулир овать) то новое, что получилос ь	Теоретич еское- практиче ское. КВН «Овощи, ягоды, фрукты - витами нные продукт ы»

			которые могут быть приготовлены из растительной пищи					
3031	Праздник здоровья	- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Оценивать результат своего исследования: точность, результативность	Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось	Теоретическое-практическое «Отгадай название»,
3233	Веселый «капустник»	Закрепить полученные знания о законах здорового питания;	обобщить знания о правилах питания	Оценивать результат своего исследования: точность, результативность	Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	) Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось	Теоретическое., мультимедийное-занятие.
34	Праздник урожая	- закрепить полученные знания о законах здорового	обобщить знания о правилах питания и расшир	Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный	Планирование учебного сотрудничества со сверстниками, инициативное	Контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности	Теоретическое-практическое. «Азбука правильного питания».



		ого питани я; познак омить учащих с я с полезн ыми блюдам и д л я праздн ичного стола.	ить предста вление о наибол ее полезн ых продукт ах и блюдах	занятие	ый опыт и информа цию, получен ную на занятие кружка	сотрудни чество в поиске и сборе информа ции. Управлен ие поведени ем партнёра, умение выражать свои мысли		Организ ационно - деятельн ая игра «Аукцио н». Конкурс «Собира ем урожай»
--	--	---	--	---------	---	--	--	---

## 8. Список использованной литературы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016.
- 2.Н.В.Лободина,Т.Н. Чурилова « Здоровье сберегающая деятельность». Издательство « Учитель», Волгоград,2011.
- 3.<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1346.T-8l6KtuwETS75eswYMDLOITrzO8>
4. <https://infourok.ru/programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii-902377.html>