





РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Г. ИРКУТСК

Администрация Комитета по социальной политике и культуре  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34


Рассмотрено:  
Руководитель МО  
протокол № 1

 / Н.И. Бобина /  
от «25» августа 2017 г

Согласовано:  
Зам по УВР

 / Гриднева О.В. /  
от «28» августа 2017 г



Утверждено:  
директор МБОУ г. Иркутска  
СОШ № 34  
 / Сахаровская Т.И. /  
Приказ № 67/2  
от «28» августа 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Планирование составлено на основе:

Программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами  
Института возрастной физиологии Российской академии образования. Авторы:  
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М., 2010.

ИРКУТСК  
2017г

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

«Разговор о правильном питании» является продолжением предмета окружающего мира. Учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании», разработанного в Институте возрастной физиологии Российской академии образования. Авторами комплекса являются директор Института возрастной физиологии Российской академии образования Безруких М.М., сотрудники Института Макеева А.Г., Филиппова Т.А.

Описание места курса в учебном плане

В 1 классе — 17 ч (0,5 ч в неделю, 33 учебные недели)

### Актуальность «Разговора о правильном питании»

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

**Цель:** Воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания

**Задачи:**

- Формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
- Обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья
- Воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием
- Пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края

- Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### Прогнозируемые результаты изучения курса

#### **Личностные**

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

#### **Регулятивные**

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

#### **Коммуникативные**

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности

#### **Познавательные**

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

#### **Ожидаемый результат**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

#### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, викторин...

<b>Виды деятельности:</b>	<b>Формы деятельности:</b>
---------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"><li>• игровая;</li><li>• познавательная;</li><li>• краеведческая;</li><li>• волонтерская;</li><li>• досугово-развлекательная;</li><li>• проблемно-ценностное общение;</li><li>• художественное творчество;</li><li>• социальное творчество.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• сюжетно-ролевые игры;</li><li>• просмотр мультфильмов;</li><li>• посещение выставочных залов и музеев;</li><li>• конкурсы, викторины;</li><li>• этические беседы;</li><li>• инсценировки;</li><li>• проблемно-ценностная дискуссия;</li><li>• праздники.</li></ul>
---	--

## Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Цели занятия	Дата
1	Если хочешь быть здоров	Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания	
2	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.	
3	Как правильно есть. Гигиена питания.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	
6	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	
7	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	
8	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах ужина.	
9	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	
10	Как утолить жажду...	Сформировать у детей представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать у детей представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	
12	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	
13	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Водорастворимые витамины.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	
14	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Жирорастворимые витамины.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	
15	Каждому овощу своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	
16	Праздник урожая.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	
17	Итоговое занятие.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Экскурсия на хлебозавод.	

