Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Вознесенская средняя общеобразовательная школа имени Леонида Чекмарёва

Баганского района Новосибирской области

Рабочая программа

по курсу « Формирование правильной культуры питания»

( часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений)

для 3 класса

Составитель:

Клятчёнок Н.И.- первая квалификационная категория

учитель начальных классов

2017

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. 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. Данная программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы**:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2.«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы — Сан ПиН 2.4.2.2821-02 — Утверждены постановлением Минздрава России от 29.12.2010 г. № 189).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

4.ООП. МБОУ Вознесенской СОШ имени Л. Чекмарёва

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

**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.

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности; - развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

**1. Планируемые результаты освоения курса «Формирование правильной культуры питания»**

**Личностные:**

-проявлять познавательные интересы и активность в области здорового питания;

-овладевать установками, нормами и правилами правильного питания;

-делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте на наиболее типичные продукты питания,

- выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Формирования правильной культуры питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными:**

**Регулятивные**:

- стремиться к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

- соблюдать --нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены; -планировать технологический процесс труда.

**Познавательные**:

- осваивать систематические знания о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; - использовать рационально учебную и дополнительную технологическую информацию для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

-формировать представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности

**Коммуникативные:**

- стремиться к сотрудничеству и коммуникации;

- решать социально значимые проблемы здорового питания и воплощение найденных решений в практику; - представлять презентации и защищать мини-проекты по здоровому питанию

**Предметные**:

-оценивать технологические свойства сырья и области их применения;

-владеть методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

-составлять набор полезных и необходимых продуктов;

- составлять режим питания;

- правильно употреблять в пищу овощи и фрукты;

- соотносить объём пищи со своим весом, ростом и другими параметрами.

**2.Содержание учебного курса «Формирование правильной культуры питания»**

* **Важность правильного питания**.

Путешествие в королевство «Будь здоров».

* **Самые полезные продукты**

Советы доктора Воды

# разнообразие вкусовых свойств продуктов

# Сказка о микробах

Почему принимать пищу желательно в спокойной обстановке

«Лесное лукошко»

Как правильно питаться.

Витамины. Где взять витамины зимой.

Молоко и молочные продукты.

* **Самые вредные продукты и добавки**

Вредные привычки в питании.

О вредной пище**.**

Вредные напитки.

**«Практикум»**

Викторина

Составление меню для сказочного героя. Групповой проект

Как сервировать стол.

Культура поведения за столом.

Практическая работа «Как составить меню недели»

Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»

Приготовление бутербродов

Устный журнал «В лагере здоровья».

Проект «Моё любимое блюдо».

День именин.

Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.

Безопасность на кухне.

Спорт и правильное питание.

**3. Тематическое планирование курса «Формирование правильной культуры питания»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3 класс** | |
|  | **Тематическое планирование** | **Деятельность обучающихся** |
| 1 | Важность правильного питания.Путешествие в королевство «Будь здоров». | Развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту  развивать представление о влиянии питания на внешность человека  формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания  Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания  Классифицировать пищу как источник энергии для организма,  Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.  Расширять знания о полезных продуктах питания, делать выводы.  Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием  Иметь представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах – источниках витаминов; представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. |
| 2 | Полезные и необходимые продукты.Советы доктора Воды | Уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.  Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 3 | Разнообразие вкусовых свойств продуктовСказка о микробах | Знать о структуре общественного питания. |
| 4 | Почему принимать пищу желательно в спокойной обстановке | Приобретать навыки культурного поведения за столом. |
| 5 | «Лесное лукошко» | Расширять знания о правилах сбора и хранения растительных продуктов.  Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 6 | Как правильно питаться. | Формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания |
| 7 | О вредной пище**.** | Формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания |
| 8 | Викторина | Обобщать полученные результаты. |
| 9 | Самые полезные продукты. | Узнавать продукты по внешнему виду. Определять полезные продукты |
| 10 | Витамины. Где взять витамины зимой. | Формировать представление о сезонности питания, рационе питания в жаркое и холодное время года. Расширять представление о значимости разнообразного питания |
| 11 | Всегда ли верить рекламе? | Правильно извлекать информацию, из того что предлагают. |
| 12 | Составление меню для сказочного героя. Групповой проект | Выполнять практическую работу. Исследовать и определять вкус продуктов. Называть продукты с разным вкусом. |
| 13 | Составление меню для сказочного героя. Групповой проект | Выполнять практическую работу. Исследовать и определять вкус продуктов. Называть продукты с разным вкусом.  .  •Собирать, обобщать и представлять данные, наблюдений, опросов, поисков.  . |
| 14 | Вредные привычки в питании. | Оценивать полезность различных напитков. Участвовать в играх и демонстрациях |
| 15 | Вредные напитки. | Формировать представление о значении жидкости. Оценивать полезность различных напитков. Участвовать в играх и демонстрациях. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. |
| 16 | В здоровом теле -здоровый дух! | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека; о важности занятий спортом для здоровья. |
| 17 | Культура поведения за столом. | Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом; формировать представление о праздничной сервировке стола. Приобретать навыки культурного поведения за столом |
| 18 | Сервировка стола. | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома |
| 19 | Вы пришли в гости. | Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета |
| 20 | О сладостях. | Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 21 | Кухни разных народов. | Формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. |
| 22 | Блюда моей семьи. | Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры моей семьи; |
| 23 | Как питались на Руси. | Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа; расширять представление о кулинарных традициях и обычаях родного края, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны |
| 24 | Проект «Барби приглашает на День рождения». | Выполнять практическую работу. Исследовать и определять вкус продуктов. Называть продукты с разным вкусом.  •Искать необходимую информацию в учебной и справочной литературе.  •Собирать, обобщать и представлять данные, полученных в ходе самостоятельно проведенных наблюдений, опросов, поисков. |
| 25 | Проект «Барби приглашает на День рождения». | Выполнять практическую работу. Исследовать и определять вкус продуктов. Называть продукты с разным вкусом. |
| 26 | Конкурс плакатов. | Работать с презентацией. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. Участвовать в играх и конкурсах. |
| 27 | Где найти витамины весной. | |  |  | | --- | --- | | Аргументировать значение витаминов и минеральных веществ для человека. --Составлять и решать кроссворды. --Опр | | |  | Расширять знания о витаминных продуктах. --Определять основные | |
| 28 | Что такое пищевые добавки. | Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни. Называть высококалорийные продукты. |
| 29 | Пословицы и поговорки. | Обобщать полученные результаты. Выполнять творческие задания из рабочей тетради. Участвовать в играх и конкурсах. |
| 30 | Приготовление бутербродов | Уметь помогать на кухне. |
| 31 | Устный журнал «В лагере здоровья». | Знать основные законы здорового питания. Участвовать в играх. |
| 32 | Проект «Моё любимое блюдо». | Выполнять практическую работу. Обобщать полученные результаты. Защищать свои работы |
| 33 | День именин. | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни .Знать о структуре общественного питания,  О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.  Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 34 | Викторина. | Обобщать полученные результаты. Защищать свои работы |
|  | | |