

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия Перспектива» городского округа Самара**

Принята на заседании  
методического объединения  
Протокол от «27» 08.2018г  
№1

Проверена заместителем  
директора  
 /Н.П.Семенова/  
«28» августа 2018г



## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по курсу «Азбука здорового питания»  
(предмет, курс)**

**начального общего образования  
(уровень)**

**Спортивно-оздоровительное направление**

**Шевченко О.Ю., Скрыбиной Л.А., Ивановой Е.Ю.  
(Ф.И.О. учителей начальных классов)**

**для 1-4 классов**

## 1. Пояснительная записка

Программа «Азбука здорового питания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

### Задачи программы:

- ✚ формирование и развитие представления школьников о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✚ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✚ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа «Азбука здорового питания» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю:

1 класс -33 часа,

2 класс – 34 часа,

3 класс – 34 часа,

4 класс – 34 часа.

Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:  
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для

достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Азбука здорового питания» построена в соответствии с **принципами**:

✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;

✚ возрастная адекватность;

✚ необходимость и достаточность информации;

- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

### ***1 модуль "Разговор о правильном питании"***

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

### ***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### ***3 модуль "Формула правильного питания"***

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",  
адекватность питания: "Энергия пищи",  
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

#### **Основные методы обучения:**

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

## **4. Тематическое планирование**

### ***I модуль***

### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Общее количество часов</b>
1	Если хочешь быть здоров.	1
2	Самые полезные продукты.	2
3	Всякому овощу – своё время.	1
4	Как правильно есть.	2
5	Удивительные превращения пирожка	2
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
7	Плох обед, если хлеба нет.	2
8	Время есть булочки.	2
9	Пора ужинать.	2
10	На вкус и цвет товарищей нет.	2

11	Как утолить жажду.	2
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
13	Где найти витамины весной?	3
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
15	Всякому фрукту – своё время	2
16	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3
		Всего -33ч.

**II модуль**  
**2 класс**

№	Разделы и темы	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Давайте познакомимся	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
8	«Пищевая тарелка» спортсмена	1
9	Где и как готовят пищу.	3
10	Как правильно накрыть стол.	1
11	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
12	Молоко и молочные продукты.	2
13	Кто работает на ферме?	1
14	Блюда из зерна.	3
15	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3
16	Что и как приготовить из рыбы.	2
17	Дары моря.	2
18	Кулинарное путешествие по России	3
19	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
20	Как правильно вести себя за столом.	2
		Всего – 34ч.

### 3 класс

№	Разделы и темы	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6	Мой ЗОЖ	2
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
8	Рациональное, сбалансированное питание	1
9	«Белковый круг»	1
10	«Жировой круг»	1
11	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1
12	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
13	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
14	Витамины и минеральные вещества	2
15	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
16	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3
17	Роль пищевых волокон на организм человека	2
18	Где и как мы едим	2
19	«Фаст фуды»	1
20	Где и как мы едим. Правила гигиены	2
21	Меню для похода	2
22	Ты - покупатель	1
23	Срок хранения продуктов	1
24	Пищевые отравления, их предупреждение	1
25	Ты - покупатель Права потребителя	1
26	Ты - покупатель Правила вежливости	1
		Всего -34 ч.

### IV модуль 4 класс

№	Разделы и темы	Общее количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2

2	«У печи галок не считают»	2
3	Помогаем взрослым на кухне	1
4	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1
5	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3
6	Кухни разных народов	1
7	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
8	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
9	Блюда жителей Крайнего Севера	1
10	Традиционные блюда России	1
11	Традиционные блюда Кавказа	1
12	Традиционные блюда Кубани	1
13	«Календарь» кулинарных праздников	1
14	Кухни разных народов праздник	1
15	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
16	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
17	Кулинарные традиции Древнего Египта.	1
18	Кулинарные традиции Древней Греции	1
19	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
20	Правила гостеприимства средневековья	1
21	Как питались на Руси	2
22	Традиционные напитки на Руси	1
23	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1



24	«Мелодии, посвящённые каше»	1
25	«Продукты танцуют»	
26	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	2
27	Сахар его польза и вред	1
28	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
		Всего – 34 ч.