

«Рассмотрено» на заседании кафедры УНК Руководитель кафедры _____/Перфильева И.А. Протокол № _____ от _____	«Согласовано» Заместитель директора по НМР МОУ гимназии №1 г.Балашова _____/Ковязина С.В. «    » _____	«Утверждаю» Директор МОУ гимназии № 1 г. Балашова _____ /С.А. Изгорев/ Приказ № _____ От «    » _____
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Федорины Ирины Викторовны  
 учителя начальных классов  
 высшей квалификационной категории

по курсу  
 «Разговор о правильном питании» (3 «б» класс)

Рассмотрено на заседании  
 педагогического совета  
 протокол №1 от  
 «    » \_\_\_\_\_ 2011 г.

2011 – 2012 учебный год.

### **Пояснительная записка.**

Данная программа адресована учащимся 3 «Б» класса МОУ гимназии №1 г.Балашова.

Она разработана для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе общеобразовательных школ, ориентированной на охрану и укрепление здоровья школьников.

Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, формирование готовности соблюдать эти правила;
- расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие творческих способностей учащихся, их интереса к познавательной деятельности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **Роль и место курса.**

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья» предназначена для детей моего класса и включает в себя 14 тем.

Программа обеспечена учебно- методическим комплектом:

- рабочая тетрадь для учащихся 3 - 4 класса «Две недели в лагере здоровья» и методическое пособие для педагогов.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- Научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- Практическая целесообразность - содержание

### **Форма проведения занятий.**

Основной вариант реализации программы «Разговор о правильном питании» - в рамках факультативных занятий (проводится один раз в месяц). Материал может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего – «Окружающий мир». Часть материала может использоваться и на уроках «Труда», «Чтения» и «Математики». Третий вариант реализации – в рамках внеклассной работы. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Обучение строится через уроки-открытия, уроки - путешествия, уроки - конкурсы, уроки – экскурсии. Основные формы реализации программы: самостоятельная работа, работа в группах, творческие проекты, мини - лекция, игры по правилам – конкурсы, викторины, совместная работа с родителями.

### **Ожидаемые результаты обучения.**

Использование программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
- Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Знания о правилах питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.
- Навыки правильного питания.
- Навыки самоконтроля и самоанализа.

Представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

### **Система оценки достижений учащихся.**

В начале и конце года проводится анкетирование школьников, позволяющие оценить эффективность обучения. Возможно проведение итогового психологического теста, определяющего уровень развития, выполнение проектных работ по курсу.

### **Учебно-тематический план курса «Разговор о правильном питании»**

№ п/п	Наименование тем	Кол час	Основная мысль урока	Формы реализации темы	Образовательный продукт
1	Давайте познакомимся!	1	Обобщение имеющихся знаний учащихся о правильном питании. Знакомство с курсом.	Тест	
2	Из чего состоит наша пища.	1	В различных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Разнообразное питание обязательное условие здоровья.	Мини-лекция. Работа в группах.	Дневник здоровья.
3	Что нужно есть в разное время года.	2	Изменение в рационе питания в зимний и летний периоды.	Конкурс кулинаров. Мини-проект.	Альбом «Традиции питания русского народа».
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Зависимость рациона питания от физической активности.	Мини-лекция.	Меню спортсмена.
5	Где и как готовят пищу.	1	Правила гигиены,	Экскурсия на	

			которые необходимо соблюдать на кухне.	кухню школьной столовой.	
6	Как правильно накрыть на стол.	1	Правила сервировки стола.	Ролевая и ситуационная игра.	Изготовление салфеток для праздничного стола.
7	Молоко и молочные продукты.	1	Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона.	Игра-исследование	Рецепты блюд из молока и молочных продуктов.
8	Блюда из зерна.	1	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	Игра-конкурс. Работа в группах.	Рецепты блюд из зерна.

**9 ч.**

### **Информационное обеспечение**

1. Асатиани В.С. Химия нашего организма. М. 1969. 300с.
2. Акция школьников «Я – гражданин России»// Учитель. 2003. № 6. 125 с.
3. Гузеев В.В. Образовательная технология: от приёма до философии. М., 1996
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. Л. 1974. 200с.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании». М.: Новая школа. 1996
6. Леонтьева О. Школа, где учатся общению и занимаются без всяких отметок // Директор школы. 2003. № 1. 97 с.5.
7. Палецкий С.В. Педагогическая технология освоения учащимися исследовательской деятельности. Учебно-методическое пособие. Омск. 4004. 71с.
8. Похлёбкин В.В. Тайны хорошей кухни, М. 2001. 330с.
9. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. Минск. 1994. 350с.
10. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М. 1986. 297с.
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М. 2002 400с.
12. Ястребцева Е.Н. Пять вечеров. Беседы о телекоммуникационных образовательных проектах. М.: «Проект Гармония» и ЮНПРЕСС