

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 г. Черемхово»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МОУ Школа № 5 г. Черемхово
Протокол № 2 от “4” сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Школа № 5 г.
Черемхово
Приказ № 320 от “5” сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Спецкурса
«Здоровое питание»
(начальное общее образование)**

г. Черемхово, 2023 год

Пояснительная записка

1. Актуальность, назначение программы

Программа спец.курса «Здоровое питание» разработана с учётом программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М. М. Безруких. Авторами программы являются М.Безруких, Т. А.Филиппова, А. Г.Макеева.

Программа «Здоровое питание» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках спец.курса.

Цели: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется раз в неделю. Всего – 16 часов.

3. Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа спецкурса разработана с учётом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа № 5 г. Черемхово и реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по направлению физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Содержание программы спецкурса «Здоровое питание».

Раздел 1. Разнообразие питания

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Экскурсия в продуктовый магазин.

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи.

Что такое гигиена питания? Если хочется пить...(что такое жажда?). Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Эти полезные салатки.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания

Экскурсия в школьную столовую

Раздел 3. Этикет.

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Ждём гостей к столу. На вкус и цвет товарищей нет! Сервируем стол. Украшаем салаты.

Раздел 4. Рацион питания.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время. Лекарственные травы. Мёд. Витаминный погребок.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами программы «Здоровое питание» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и ***понимать*** речь других, преобразовывать и применять необходимую информацию.

Первостепенным результатом реализации программы спецкурса будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После 1-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Тематическое планирование

№ уро ка	Тема	Кол- во часо в	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы	Форма проведения занятий
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1		Занятия проводятся в групповой форме. Игры: инсценировки, интегрирование темы в различные виды детского творчества
2	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	1	http://school-collection.edu.ru/	
3	Удивительные превращения пирожка	1		
4	Где найти витамины весной?	1		
5	Что такое гигиена питания?	1		
6	Если хочется пить...(что такое жажда)	1	http://school-collection.edu.ru/	
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		

8	Эти полезные салатки.	1	
9	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1	
10	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	1	http://school-collection.edu.ru/
11	Ждём гостей к столу.	1	
12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	
13	Витаминный погребок. Лекарственные травы. Мёд.	1	
14	Полдник. Время есть булочки	1	http://school-collection.edu.ru/
15	Пора ужинать	1	
16	Обобщающее занятие. Чаепитие.	1	
	Итого:	16 часов	