

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Булатниковская средняя общеобразовательная школа
с.Булатниково Владимирской области

| | | | |
|---|---|--|--|
| Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол № от _____ 18г. Руководитель МО _____ Самылина О. Ю.. | Согласовано с заместителем директора по УВР _____Кривенковой Л. И. | Принято на заседании педагогического совета МБОУ «Булатниковская СОШ» Протокол № от _____ 18 г. | « Утверждаю» Директор МБОУ _____Колганова О. Н. Приказ № _____ о/д от _____ .18 г. |
|---|---|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по основам здорового питания

Ступень обучения начальное общее , 1 -4 класс

Класс 4

Количество часов 34 ч

Уровень базовый

Программа разработана на основе программы автора Ловковой Т.А. « Основы здорового питания» концепции «Школа России» в соответствии требованиям Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

Программу составила
учитель начальных классов
Самылина Ольга Юрьевна

2018 - 2019 г.

Содержание учебной программы

4 класс

(1 час в неделю, всего – 34 часа)

Основные понятия: Обмен веществ и энергии, питание – процесс жизнедеятельности организмов, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, гигиена питания, здоровье, болезнь.

I. Введение (7 ч).

Питание и здоровье. Питательные вещества и продукты питания. Калорийность питания. Режим питания. Рациональное и нерациональное питание. Критерии рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.

II. Продукты питания, которые следует избегать (9 ч).

Рафинированный сахар и продукты, содержащие его: джемы, варенье, мармелад, конфеты, пирожные, компоты, лимонады и т.д. Соль и солёные продукты, солёные хлебцы, орешки, кислая капуста. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами: копчёное мясо, рыба, колбасы, сосиски, бройлерные куры. Рафинированная белая мука и продукты из неё. Очищенный белый рис, перловая крупа. Табак и продукты, получаемые на его основе: сигареты, папиросы. Чай. Традиции русского чаепития. Кофе в зёрнах. Растворимое кофе.

III. Здоровое питание и индивидуальное здоровье (5 ч).

Режим питания. Азбука правопитания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

Практическая работа № 1. «Составление режима питания учащегося 4 класса».

Практическая работа № 2. «Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса».

IV. Гигиена питания (5 ч).

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи. Защитные реакции организма: понос и рвота.

Пищевые отравления. Первая помощь при пищевых отравлениях. Заражения глистами. Меры профилактики: коротко стриженные ногти, не грызть и не брать пальцы в рот, мыть руки с мылом после посещения туалета и перед приёмом пищи, не пить сырую воду, не есть не мытые овощи и фрукты. Желудочно-кишечные заболевания: дизентерия.

V. Производство и хранение продуктов питания (8 ч).

Способы обработки пищи: варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту. Способы хранения продуктов питания. Упаковка продукта и информация, которую она несёт.

Практическая работа № 3. «Определение срока годности продуктов питания по упаковкам пищевых продуктов».

Резервное время 2 часа.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- понятия: питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание;
- продукты питания, которые следует избегать в употреблении;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях – значение питания для роста и развития детского организма.

Учащиеся должны уметь:

- называть и характеризовать продукты питания;
- понимать полезное и вредное воздействие продуктов питания на организм человека;
- соблюдать правильный режим питания;
- соблюдать правила кулинарной обработки;

- соблюдать гигиенические правила хранения и рекомендации по реализации пищевых продуктов;
- помогать родителям в выборе продуктов питания.

Содержательные линии курса

«Окружающий мир»,

реализуемые в программе:

- 1. «Младший школьник»:** Режим дня.
- 2. «Природа»:** Разнообразие веществ в окружающем мире. Растения, их разнообразие. Роль растений в природе и жизни людей. Животные, их многообразие. Особенности питания разных животных. Роль животных в жизни людей.
- 3. «Человек и природа»:** Общие представления о строении тела человека. Системы органов и их роль в жизнедеятельности организма.

Структура программы

| 4 класс | Проекты |
|---|---|
| Введение – 7 ч. | «Питание и здоровье» (5 уроков) |
| Продукты питания, которые следует избегать – 9 ч. | «Мера есть мудрость жизни и здоровья» (7 уроков) |
| Здоровое питание и индивидуальное здоровье – 5 ч. | |
| Гигиена питания – 5 ч. | |
| Производство и хранение продуктов питания – 8 ч. | «Где производят и хранят продукты питания?» (4 урока) |

18 уроков: из них 3 – практические, 1 – защита проекта, 1 – экскурсия.

16 уроков на 3 проекта.

Практические работы.

Практическая работа № 1. «Режим питания».

Практическая работа № 2. «Режим питания учащегося 4 класса».

Практическая работа № 3. «Определение годности продуктов питания».

Учебно-тематический план

| № | Название темы | дата |
|---|--|------|
| Введение 7 ч | | |
| 1 | Питательные вещества в продуктах питания. | |
| 2 | Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. | |
| 3 | Калорийность питания. | |
| 4 | Режим питания: завтрак, обед, ужин | |
| 5 | Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», «Суточные нормы пищевых продуктов») | |
| 6 | Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Оценка режима питания учащихся 4 класса. | |
| 7 | Питательные вещества основных блюд русской кухни | |
| Продукты питания, которые следует избегать 9 ч | | |
| 8 | Рафинированный сахар и продукты, содержащие его: джемы, варенье, мармелад, конфеты, пирожные, компоты, лимонады и т.д. | |
| 9 | Нерафинированный сахар. | |
| 10 | Соль и солёные продукты: солёные хлебцы, орешки, кислая капуста. | |
| 11 | Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. | |
| 12 | Копчёное мясо, рыба, колбасы, сосиски, бройлерные куры. | |
| 13 | Рафинированная белая мука и продукты из неё. Очищенный белый рис, перловая крупа. | |
| 14 | Табак и продукты, получаемые на его основе: сигареты, папиросы | |
| 15 | Чай. Традиции русского чаепития. Кофе: в зёрнах. | |

| | | |
|---|--|--|
| | Растворимое кофе. Тоник. Энергетик. Кола. Фанта | |
| 16 | Аптека на тарелке | |
| Здоровое питание и индивидуальное здоровье 5 ч | | |
| 17 | Азбука правопитания. | |
| 18 | Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. | |
| 19 | Голод – естественное состояние организма. Аппетит – приобретённое состояние. Прихоти аппетита: переедание. Умеренность питания. | |
| 20 | Составление режима питания учащегося 4 класса | |
| 21 | Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса | |
| Гигиена питания 5 ч | | |
| 22 | Источники заражения: больной человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи. | |
| 23 | Понятие защитной реакции организма. Диарея. Рвота | |
| 24 | Причины пищевых отравлений. Первая помощь. | |
| 25 | Причины заражения. Меры профилактики: коротко стриженные ногти, не грызть и не брать пальцы в рот, мыть руки с мылом после посещения туалета и перед приёмом пищи, не пить сырую воду, не есть немытые овощи и фрукты. | |
| 26 | Причины желудочно-кишечных заболеваний. Дизентерия – заболевание «грязных рук» | |
| Производство и хранение продуктов питания 8 ч | | |
| 27 | Варка, сушка, вяление. Замораживание, консервирование на конкретных примерах. | |
| 28 | Особенности применения вида обработки к пищевому продукту. | |
| 29 | Упаковка продуктов питания. | |
| 30 | Информация, содержащаяся на упаковке | |
| 31 | Определение срока годности продуктов питания по упаковкам пищевых продуктов» | |
| 32 | Производство, хранение и реализация продуктов питания в домашних условиях | |
| 33 | Химия пищевой промышленности. Порошки, «облагораживающиеся» пищу. Замечательные ускорители-ферменты. Ферменты и пища. | |
| 34 | Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!» | |

Литература по курсу

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. «Основы валеологии». – СПб.: Водолей, 1998, с. 271 – 364.
2. Ладингстон Э., Дейль Г., Гамлешко И. Ключи к здоровью: пер. с англ. – 2-е изд. Заокский: «Источник жизни», 2004. – 192 с: ил.
3. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов» под ред. В.Н. Касаткина. – М.: ЛИНКА – Пресс, 2000. – 336 с.
4. Физиология человека: учебник/ под ред. В.М. Смирнова. – М.: Медицина, 2001. – с. 416 – 422.
5. Хрипкова А.Г. «Возрастная физиология и школьная гигиена»; пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – с. 179 – 213.