

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Олекан
Нерчинского района
Забайкальского края

«Рассмотрено»
На заседании МС
МБОУ СОШ с. Олекан
Протокол № 1
от 30.08.2022

«Согласовано»
Зам. директора по УВР:
Божедомова С.Н.

Божедомова

«Утверждено»
Директор ОУ:
Крынецкая Т.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
2, 6 классы

Составитель:
учитель географии
Захарова М.В.
Педстаж: 28 лет
Срок реализации программы 1 год

2022-2023 уч. год

«Две недели в лагере здоровья» - 4 класс

Пояснительная записка.

Систематически проводимые проф. осмотры выявили большую заболеваемость детей. Есть дети с хроническими заболеваниями. Крайне высокий уровень патологии у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине в настоящее время не под силу. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программы по валеологии ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Валеология – комплексная наука, т. е. междисциплинарное интегративное направление о механизмах формирования, сохранения, укрепления индивидуального здоровья, наука направлена на самопознание, самосовершенствование и самокоррекцию. В основе валеологии лежит представление о генетических, психофизиологических резервах различных функциональных систем, их взаимосвязанной деятельности, соподчиненности, которые обеспечивают устойчивое – здоровое состояние физического, биологического, психологического, социокультурного развития человека. Цель занятий валеологии: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Основная форма проведения занятий: игра, соревнование, конкурс, викторина.

Курс «Две недели в лагере здоровья» предназначен для учащихся 4 классов. Рассчитан на 14 занятий в год.

Цель курса - формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Учебно – методический комплект « Две недели в лагере здоровья» предназначены для реализации следующих **задач**:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Тематическое планирование – Две недели в лагере здоровья 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	«Давайте познакомимся»	1		
2	«Из чего состоит наша пища»	1		
3	«Что нужно есть в разное время года»	1		
4	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1		
5	«Где и как готовят пищу»	1		
6	«Как правильно накрыть стол»	1		
7	«Молоко и молочные продукты»	1		
8	«Блюда из зерна»	1		
9	«Какую пищу можно найти в лесу».	1		
10	«Что и как приготовить из рыбы»	1		
11	«Дары моря».	1		
12	«Кулинарное путешествие по России»	1		
13	«Что можно приготовить, если выбор продуктов, ограничен».	1		
14	«Как правильно вести себя за столом»	1		

«Формула правильного питания» для 6 класса – 11 часов

УМК «Формула правильного питания» предназначается для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Использование комплекта направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

элективного курса «Формула правильного питания»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Здоровье – это здорово	1		
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1		
3	Режим питания	1		
4	Энергия пищи	1		
5	Где и как мы едим	1		
6	Ты - покупатель	1		
7	Ты готовишь себе и друзьям	1		
8	Кухни разных народов	1		
9	Кулинарная история	1		
10	Как питались на Руси и в России	1		
11	Необычное кулинарное путешествие	1		
	Итого: 11 час			