муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Соль-Илецка» Оренбургской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Направление: социальное

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год (34 часов)

Составитель:

учитель начальных классов

Першина А.Р.

Соль-Илецк, 2019

1.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 3-х классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Актуальность и социальная значимость данной программы состоит в том, что она призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Программа предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, классного руководителя.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

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

Курс «Разговор о здоровье и правильном питании» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности. Общее количество часов в 3 классе 34 часа в год (1 час в неделю)

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончанию изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

3.Тематическое планирование

Название темы	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Задачи**	**Дата**
1.Здравствуй дорогой друг!	1.Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	1ч.	• обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах	

Давайте познако-мимся	**2.**«Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)	1ч.	питания • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	
2. Из чего состоит наша пища	3.Из чего состоит наша пища.	1ч.	• формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	
	4.«Домашний завтрак и школьный обед»-исследовательская работа учащихся (коллективная).	1ч.		
	5.Меню сказочных героев.	1ч.		
	6.«Дневник здоровья»	1ч.		
3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	7.Презентация " *Здоровье в порядке – спасибо зарядке* ".	1ч.	• формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	
	8. *Исследовательская работа на тему:* «Русская народная мудрость о правильном питании».	1ч.		
	9.*Оформление книжки-самоделки* «Пословицы о правильном питании».	1ч		
	10. Рисунки на тему: «Я делаю зарядку»	1ч.		
4. Закаляйся, если хочешь быть здоров	11.Питание юных спортсменов.	1ч.	• развивать представление о зависимости рациона • питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий • спортом для здоровья	
	12.Работа в мини-группах *«Составление меню спортсмена».*	1ч.		

5.Как правильно питаться если занимаешься спортом	13.Рисунки на тему: «*Закаляйся, если хочешь быть здоров»*	1ч.	• формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	
	14. Урок - практикум Приготовление салатов.	1ч.		
	15.Викторина «Разные виды спорта»	1ч.	• развивать представление о важности занятий • спортом для здоровья	
	16.Какие продукты нужно употреблять во время занятий спортом	1ч.	• развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	
	17. Составление меню спортсмена	1ч.	• развивать представление о важности занятий • спортом для здоровья	
6. *Где и как готовят пищу*	18. Где и как готовят пищу. *Экскурсия в школьную столовую.* 18. Как правильно накрыть на стол 19. *Творческая мастерская* «Салфетницы своими руками». 21. *Практическая работа* "Накрой на стол"	1ч. 1ч. 1ч. 1ч.	• развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	
7. *Блюда из зерна*	22.*Исследователь-ская работа учащихся* (групповая) «От зерна до каравая».	2ч	• расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	

	23. *Творческая мастерская* «Зёрнышко». *Панно из круп.* 24. *Викторина* *25. Творческая мастерская* «Зёрнышко». *Панно из круп.*	1ч. 1ч.	• развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	
8. *Молоко и молочные продукты*	26-27г. Всё о молоке и молочных продуктах. Игра «Поле чудес». 28.Викторина, загадки о молочных продуктах 29. Рисуем новую упаковку для молока	2ч. 1ч. 1ч.	• развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	
9. Как правильно вести себя за столом	30. Ролевые игры на тему: *«Мы идём в гости»* 32. Мини проект *«Книжка- правил»* 33. *Рисунки на тему: «Поведение за столом»*	1ч. 1ч. 1ч.	• формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	
10. Обобщение	*34.* Викторина	2ч.	• развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края	

4.Содержание курса внеурочной деятельности

1."Давайте познакомимся" (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

*3.**" Здоровье в порядке – спасибо зарядке" (4 ч.)***

Формировать представление о занятиях зарядкой, содействовать выработке привычки выполнять утром гимнастические упражнения.

*4. **" Закаляйся, если хочешь быть здоров" (3 ч.)***

*5.**" Как правильно питаться, если занимаешься спортом**"(4 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

*6.**" Где и как готовят пищу" (4 ч.)***

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

*7. "**Блюда из зерна "(4ч.)*** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

*8. **"Молоко и молочные продукты" (4 ч.)***

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

9 ."Как правильно вести себя за столом" (3 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения

за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

10. Обобщение (2ч)

5. Организационно-педагогические условия реализации программы»

Основными методами при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов;
-проектная деятельность, круглый стол.

Материально-технические условия *реализации программы*

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферое В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермакое Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.

8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Росселъхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
15. www.ElinaHealthAndBeauty.com/All_about_milk.htm
16. .www.linedecor.ru
17. http://www.tots.ru
18. http://www.cook-look.com
19. http://8marta.dworik.com
20. http://chrislinda.forum2x2.ru

Для обучающихся:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
4. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.