

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черняпская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Учреждения
Протокол №1 от «28» августа 2015г.

Утверждаю
Директор школы
Г.И. Трубина
Приказ №51/2 от «28» августа 2015 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Кружок «Разговор о правильном питании»
1-2 класс
(срок реализации 2 года)**

Составители: А.Г. Горбунова,
С.А. Маслова,
учителя начальных классов.

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках общекультурного и социального направления внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Младшие школьники в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для обучающихся 1-2 классов, включала в себя 15 занятий. В 3 - 4 классе изучается вторая часть программы – **«Две недели в лагере здоровья»**.

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Основные воспитательные задачи реализации второй части программы включают в себя:

- ✓ привитие учащимся стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание культуры поведения за столом, в школе, на природе;

- ✓ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Основными образовательными задачами реализации второй части программы являются:

- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- ✓ формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ✓ формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

При изучении программы «**Две недели в лагере здоровья**» самым результативным способом усвоения знаний является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;

- социально – экономическая адекватность.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
 - свободное и тематическое рисование;
 - моделирование и анализ ситуаций;
 - рассказы, беседы, анкетирование;
 - сюжетно – ролевые игры;
 - чтение по ролям;
 - рассказ по картинкам;
 - игры по правилам – конкурсы, викторины;
 - мини – проекты;
 - совместная работа с родителями.
- ✓ Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Новизна программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Планируемые результаты:

- ✓ Сформировать у детей и родителей значимость правильного питания ,как составной части сохранения и укрепления здоровья всех членов семьи.
- ✓ Сохранение традиций российской кухни.
- ✓ Закрепление основных принципов организации здорового питания детей.
- ✓ Воспитание у детей культуры здоровья, осознание здоровья как главной человеческой ценности.
- ✓ Повышение интереса учащихся к изучению правил рационального питания, укрепление уверенности в своих силах, развитие творческого потенциала школьников,
- ✓ Рост заинтересованности родителей данной темой, расширение их круга общения, увеличение возможностей воздействовать на детей в сфере формирования культуры питания и соблюдения норм здорового образа жизни.
- ✓ Итоговое занятие : Защита проектов « Любимое блюдо моей семьи.»
- ✓ Выпуск книжки: « Рецепты наших мам и бабушек»
- ✓ Презентация проектов учащихся.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Содержание программы (18ч.)

№	Тема	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся.	1ч.
2	Из чего состоит наша пища?	1ч.
3-4	Дары осени. Проектная деятельность	2ч.
5	Что нужно есть в разное время года.	1ч.
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1ч.
7	Где и как готовят пищу.	1ч.
8	Как правильно накрыть стол.	1ч.
9	Молоко и молочные продукты.	1ч.
10	Блюда из зерна.	1ч.
11	Какую пищу можно найти в лесу.	1ч.
12	Что и как готовить из рыбы?	1ч.
13	Дары моря.	1ч.
14-15	Кулинарное путешествие по России. Проектная деятельность.	2ч.
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	1ч.
17	Как правильно вести себя за столом.	1ч.
18.	Праздник «Закрытие лагеря»	1ч.
	Итого:	18ч.

Сроки реализации программы: 2 года (3-4класс). Программа рассчитана на 9 ч в год.

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочую тетрадь для учащихся: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 72с.

Методическое пособие для педагогов: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М .: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80 с.

- Буклеты для родителей
- Плакаты

Тематическое планирование программы

«Две недели в лагере здоровья».

Тематическое планирование программы составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей и в соответствии с особенностями нашего региона. Данная программа состоит из **14 тем**, которые рассчитаны на **18 занятий**, включающие **практические (П/З) и теоретические (Т/З) занятия**.

Название темы	Виды деятельности	Основные понятия	дата
1.Давайте познакомимся	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания , развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	
2.Из чего состоит наша пища	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	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	
3-4 Дары осени Проектная деятельность	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	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	
5.Что нужно есть в разное время года.	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	

	<p>значимости разнообразного питания</p> <p>расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны</p>		
6. Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<p>развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека</p> <p>развивать представление о важности занятий спортом для здоровья</p>	Здоровье, питание, спорт, рацион	
7. Где и как готовят пищу	<p>формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи</p> <p>развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне</p>	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	
8. Как правильно накрыть стол	<p>развивать представление о правилах сервировки стола</p> <p>развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)</p>	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	
9. Молоко и молочные продукты	<p>развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона</p> <p>расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе</p>	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	
10. Блюда из зерна	<p>развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона</p> <p>развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна</p> <p>расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и</p>	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	

	блюд		
11.Какую пищу можно найти в лесу	<p>формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</p> <p>расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</p>	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	
12.Что и как можно приготовить из рыбы	<p>развивать представление о пользе и значении рыбных блюд</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p> <p>формировать представление о природных ресурсах своего края</p>	Рыба, рыбные блюда	
13.Дары моря	<p>формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены</p> <p>формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион</p>	Морепродукты	
14-15.«Кулинарное путешествие» по России	<p>формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа</p> <p>расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	
16.Что можно приготовить, если выбор продуктов	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	Кулинария, питание, здоровье, блюда	

ограничен	развивать интерес к приготовлению пищи		
17. Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	
18. Праздник «Закрытие лагеря» Проект Любимое блюдо моей семьи.	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	

Литература и средства обучения

1. Закон «Об образовании».
2. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации/ИПКиПРО Курганской области- Курган, 2013.
3. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. : Методические рекомендации/ИПКиПРО Курганской области- Курган, 2013.
4. Рабочая тетрадь для учащихся: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 72с.
5. Методическое пособие для педагогов: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.

