

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Остроленская средняя общеобразовательная школа»
Нагайбакского муниципального района Челябинской области

«

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
начального общего образования**

«Азбука правильного питания»

(направление внеурочной деятельности: социальное)

1- 4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности

«Азбука правильного питания»

для 1 – 2 классов разработана в соответствии:

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Азбука правильного питания»

- формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Курс «Азбука правильного питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания,

расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в **«Азбука правильного питания»** часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению **«Азбука правильного питания»** предназначена для учащихся 1- 2 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2 класс-35 часов в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- *разнообразии питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания:

«Как правильно есть»;

- *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса **«Азбука правильного питания»** младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.

- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание курса программы.1 класс

1-2. Введение. Если хочешь быть здоров. Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.

3-4. Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. Исследование. Тест «Самые полезные продукты»(рисование или лепка

5-6. Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

7-8. Самые полезные продукты. Игра-соревнование. «Выбор полезных продуктов»

9-10. Как правильно составить свой рацион питания. Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра-обсуждение : «Законы питания».

11-12. Как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»

13-14. Удивительные превращения пирожка. Соревнование» Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»

15-16. Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна. Исследование «Получение муки и крупы из зерна».Путешествие по дороге «Хлебной». Игра «Пословицы запутались»

17-18. Хлеб – всему голова. Исследование «Ценность зёрнышка». Ролевая игра « Поварята»«Приготовление бутерброда». Рисунки.

19-20. Исследование «Ценность зёрнышка». Ролевая игра « Поварята»«Приготовление бутерброда». Рисунки. Игра « Подбери рифму»

21-22. Молоко и молочные продукты. Беседа о производстве молока. Конкурс –викторина» Знатоки молока»

23-24Пора ужинать. Игра « Объяснялка»

25-26. На вкус и цвет товарищей нет.Ролевая игра « Приготовь блюдо»

27-28. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.

29-31. Мясо и мясные блюда. Рассказ, беседа, игра-конкурс.

32-33. Если хочется пить. Игра « Посещение музея Воды»

Содержание курса программы 2 класс

1-2. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. Рассказ, видеофильм, игра, анкета

3-4. Что надо есть ,если хочешь стать сильнее? Рассказ, исследование, игра. « Мой день»

5-6. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».

7-8. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень.Рассказ, загадки, рисунки.Игра « Отгадай название»

9-10. Всякому овощу – своё время. Дары леса. Беседа, загадки, кроссворд.

11-12. Где найти витамины зимой и весной. Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.

13-14. Как правильно есть. Режим питания. Рассказ. КВН Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»

15-16. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».

17-18. Как правильно вести себя за столом. Игра, конкурс рисунков по теме.

19-20. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»

21-22. Вредные и полезные привычки в питании. Исследование. Игра.

23-24. Как правильно есть рыбу. Рассказ. Практическая работа.

25-26. Щи да каша – пища наша. Рассказ. Игра.

27-28. Что готовили наши прабабушки. Исследование.

29-31. Народные праздники, их меню и здоровье. Рассказ. Исследование. Составление меню.

32-33. Кулинары, повара – волшебники. Встреча с поварами. Исследование.

34-35. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». Выпуск книжки: «Рецепты наших бабушек». Праздник – отчёт по теме. Презентация книжки.

Тематическое планирование рассчитано на 1ч в неделю (33 ч в год) 1 класс

№	Тема занятия	Количество часов
	Поговорим о продуктах	
1-2	Введение. Если хочешь быть здоров.	2
3-4	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	2
5-6	Полезные и вредные привычки.	2
7-8	Самые полезные продукты.	2
9-10	Как правильно составить свой рацион питания.	2
11-12	Как готовят пищу.	2
	Давайте узнаем о продуктах	
13-14	Удивительные превращения пирожка.	2
15-16	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна.	2
17-18	Хлеб – всему голова.	2
19-20	Исследование «Ценность зёрнышка». Ролевая игра « Поварята»«Приготовление бутерброда». Рисунки.	2

21-22	Молоко и молочные продукты.	2
23-24	Пора ужинать.	2
25-26	На вкус и цвет товарищей нет	2
27-28	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	2
29-31	Мясо и мясные блюда.	3
32-33	Если хочется пить..	2
		Итого:33часа
	Тематическое планирование рассчитано на 1ч в неделю (35 ч в год) 2 класс	
1-2	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	2
3-4	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее?	2
5-6	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	2
7-8	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	2
9-10	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	2
11-12	Где найти витамины зимой и весной.	2
	Поговорим о правилах этикета.	
13-14	Как правильно есть. Режим питания.	2
15-16	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	2
17-18	Как правильно вести себя за столом.	2
19-20	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	2
21-22	Вредные и полезные привычки в питании.	2
23-24	Как правильно есть рыбу.	2

	Из истории русской кухни.	
25-26	Щи да каша – пища наша.	2
27-28	Что готовили наши прабабушки.	2
29-31	Народные праздники, их меню и здоровье.	3
32-33	Кулинары, повара – волшебники.	2
34-35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. Выпуск книжки: «Рецепты наших бабушек»	2
	Итого:	35 часов

Литература:

1. Методическое пособие для учителей «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (Материалы Института возрастной физиологии РАО ,авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, 2012г.)

2. Учебно-методический комплект М.М.Безруких, Т.А.Филиппова и др. :

1 часть Рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о правильном питании» для детей 6 – 8 лет,

2 часть Рабочая тетрадь для учащихся «Две недели в лагере здоровья» для детей 9-11 лет , 2011г.