Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №10 «Кадетский корпус юных спасателей»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Принято»**  на заседании МО, протокол №  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  рук. МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **«Согласовано»**  Зам.директора по ВР  Е.А.Матюшкина\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС В.М.Воропаев . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  приказ № от « » \_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

ступень обучения - начальное общее образование

направление: спортивно-оздоровительное

уровень - базовый

для 2 «А» класса

срок реализации 2018-2019 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель:** |
|  | учитель начальных классов |

Муравьева Е.В.

**2018 год**

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Разговор о правильном питании»для 1а класса разработана в соответствии с требованиями :

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (ФГОС НОО – М., Просвещение 2009 г.) с изменениями и дополнениями (№1576 от 31 декабря 2015г);
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15от 8 апреля 2015 г.);
* Основной общеобразовательной программы НОО МБОУ СОШ 10 ККЮС (приказ №27 от 27.08.2015г),
* в соответствии с положением о рабочей программе МБОУ СОШ 10 ККЮС от 16.05.2016

**Рабочая программа опирается на УМК:**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009)

**Количество часов, на которое рассчитана программа**

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

**Пояснительная записка**

 В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

 Данные научных  исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое–нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* формирование и развитие представления школьников 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Общая характеристика программы « Разговор о правильном питании»

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов ( теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании »**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:  
*1 модуль* ***"Разговор о правильном питании"***

разнообразие 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",
2. "День рождения Зелибобы".

*2 модуль* ***"Две недели в лагере здоровья"***  
разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".  
  
*3 модуль* ***"Формула правильного питания"***   
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Тематическое планирование

**2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма проведения | Дата по плану | Дата фактически |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  | Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. | 01.09 |  |
| 2 | Давайте познакомимся! | 1 | 1 |  | 08.09 |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | 1 |  | 1 | Игра «Третий лишний», исценирование,  практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. | 15.09 |  |
| 4 | Дневник здоровья  Пищевая тарелка | 1 |  | 1 | 22.09 |  |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | 1 |  | 1 | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» | 29.09 |  |
| 6  7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 | 1 | 1 | 06.10  13.10 |  |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 1 |  | Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. | 20.10 |  |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена | 1 |  | 1 | 27.10 |  |
| 10  11  12 | Где и как готовят пищу. | 3 | 1 | 2 | Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд). | 10.1117.11  24.11 |  |
| 13 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  | 1 | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом  Конкурс « Салфеточка» | 01.12 |  |
| 14 | Как правильно накрыть стол  ( практикум) | 1 |  | 1 | 08.12 |  |
| 15  16 | Молоко и молочные продукты. | 1 |  | 1 | Практическая работа «Молочное меню»  Игра – исследование « Это удивительное молоко» | 15.12  22.12 |  |
| 17 | Кто работает на ферме? | 1 |  | 1 | Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина | 12.01 |  |
| 18 19  20 | Блюда из зерна. | 3 | 1 | 2 | Отгадывание загадок  Игра- конкурс « Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Исценирование. | 19.01  26.01  02.02 |  |
| 21 22  23 | Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес | 3 | 1 | 2 | Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках»  « Мы рисуем мультфильм»  Экскурсия в лес | 09.02  16.02  23.02 |  |
| 24  25 | Что и как приготовить из рыбы. | 2 | 1 | 1 | Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок | 02.03  09.03 |  |
| 26  27 | Дары моря. | 2 | 1 | 1 | Викторина « В гостях у Нептуна»  Экскурсия в магазин  Работа с энциклопедиями  Творческая работа | 16.03  06.04 |  |
| 28 29  30 | Кулинарное путешествие по России | 3 | 1 | 2 | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»  Игра – проект « Кулинарный глобус»  Практическая работа | 13.04  20.0427.04 |  |
| 31  32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 | 1 | 1 | Практическая работа  Дневник здоровья « Моё недельное меню»  Конкурс « На необитаемом острове» | 04.05  11.05 |  |
| 33  34 | Как правильно вести себя за столом. | 2 | 1 | 1 | Практическая работа  Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве» | 18.05  25.05 |  |
|  | Всего | 34 | 13 | 21 |  |  |  |

Учебно-методическое обеспечение

|  |
| --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.  2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.  3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.  4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г. |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Формы работы** | **дата** | |
| **По плану** | **фактисески** |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |  |  |
| 3-4 | Самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |  |  |
| 5 | Всякому овощу – своё время. | Праздник урожая. |  |  |
| 6-7 | Как правильно есть. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |  |  |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |  |  |
| 10-11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |  |  |
| 12-13 | Плох обед, если хлеба нет. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |  |  |
| 14-15 | Время есть булочки. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |  |  |
| 16-17 | Пора ужинать. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |  |  |
| 18-19 | На вкус и цвет товарищей нет. | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. |  |  |
| 20-21 | Как утолить жажду. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |  |  |
| 22-23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |  |  |
| 24-25-26 | Где найти витамины весной? | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |  |  |
| 27-28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |  |  |
| 29-  30 | Всякому фрукту – своё время | Праздник урожая. |  |  |
| 31-32  33 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |  |  |
|  | Всего -33ч. | Практических – 21ч. |  |  |