

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лекаревская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза Алексея Ивановича Соколова»

Рассмотрено на
Заседании педсовета
Протокол № 1
от 30. 08. 2016 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ Лекаревская
СОШ

/В.В.Лебедев/

Приказ № 176 от
02. 09. 2016 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом и правильном питании»
(Художественно-эстетическое направление)**

Разработано учителем
начальных классов
Алениной Л.В.

С. Лекаревка 2016 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1 классов.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья», предназначенных для учеников 3 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» предназначена для учеников 4 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

«Разговор о правильном питании» 1 класс включает в себя разделы:

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.

6. Ты – покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарная история.
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие.

Предполагаемый результат:

- 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.

«Две недели в лагере здоровья» 2 -3 класс включает:

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 культура питания:

Кулинарное путешествие по России

Предполагаемый результат:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

«Формула правильного питания» 4 класс включает в себя разделы:

- 1. Здоровье — это здорово**
- 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны**
- 3. Режим питания**

4. Энергия пищи
5. Где и как мы едим
6. Ты — покупатель
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кухни разных народов
9. Кулинарная история
10. Как питались на Руси и в России
11. Необычное кулинарное путешествие
12. Составляем формулу правильного питания

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 получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием программы, объяснить цели и задачи. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации задач программы.

Формирование универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения 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.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;

- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.