

Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 7 г.Амурска  
Амурского муниципального района Хабаровского край

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
МБОУ НОШ № 7  
Протокол № 1  
От « 01 » сентября 2016г  
Руководитель МО  
Кузовкина Е. Б.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
объединения «Разговор о правильном питании»  
социального направления**

Составила:  
учитель начальных классов  
МБОУ НОШ № 7  
Головина Ольга Анатольевна

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-2 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### Цель и задачи программы

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

#### **Задачи:**

##### развивающие:

- популяризация знаний о здоровом и правильном питании ;
- формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;
- развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

##### воспитательные:

- осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

##### образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

## Общая характеристика курса

Курс рассчитан на четыре года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю.

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

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 воспитанника в социуме);
- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;
- работа в малых группах;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;

### Основные принципы программы

- возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;
- практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- вовлеченность родителей в реализацию программы

### Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления

об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Критерии оценивания**

- Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
- Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
- Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
- Исполнительские способности.

- Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".
- Владение правилами поведения за столом.

### Описание ценностных ориентиров содержания программы

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о физическом здоровье.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений, следование традициям своего народа.

### Описание места программы

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» спортивно-оздоровительной деятельности в 1-2 классах отводится 67 внеурочных часов (1 класс – 2 класс – 34 часа; по 1 часу в неделю).

### Содержание программы.

#### 1-2класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	Давайте познакомимся. Беседа о здоровом образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Игра « Собери в корзину полезные продукты», кроссворд.	1 час
2	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра« Магазин», "Разноцветные столы".Динамичная игра "Поезд" Практическая работа Нарисовать плакат с правилами гигиены..	1 час
3	Кто жить умеет по часам	Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра « Часики».Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К.Чуковского "Барабек"	1 час
4.	Путешествие зерна.	Сказки народов мира о питании. Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда	1 час
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее»	1 час
6.	Удивительные превращения пирожка.	Рассказ о режиме дня, о личной гигиене, составление режима питания, графика приема	1 час

		пищи. Подвижные игры. "Сказка о потерянном времени" И. Шварца.	
7.	Полезные продукты	"Зеленые" помощники на кухне. Приправы к столу Прорастить лук дома. Практическая работа"Угадай название специй"	2час
8.	Знакомьтесь: Витамины	Где живут витамины. Характеристика витаминов. Какие витамины содержатся в продуктах. Составление стихов, сказок и рассказов про витамины. Демонстрация фильма	2час
9.	Традиции русского народа	Сервировка стола. Правила этикета. Викторина "назови предмет"	1 час
10.	Вместе весело гулять	Подвижные игры. Прогулка, как основной компонент в режиме дня.	1 час

11.	Разговор о здоровье: режим дня, санитария и личная гигиена, здоровый образ жизни, правильное питание	Беседа о здоровом образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Конкурс на лучшую газету о здоровом образе жизни. Разговор о предметах санитарии и соблюдении гигиены. Игра. Мультфильмы «Смешарики» Режим дня» Исследование. Практическая работа Просмотр фильма о детях, занимающихся спортом. Гигиена и порядок - лучший друг распорядка.	2час
12.	Режим питания. Завтрак, обед, полдник и ужин. Продуктовый набор стола. Рекомендуемые блюда.	Рацион питания на завтрак, ужин. Загадки, кроссворд. Составление меню. Работа над поговоркой, конкурс на лучший рецепт запеканки, Супы, борщи. Правильное питание - первые блюда в рационе. Игра « Самый вкусный и полезный ужин». Блюда, которые можно приготовить самим. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее». Составить свой вариант обеда, придумать десерты, игры после обеда. Рассказ Носова "Мишкина каша"	4час
13	Плох обед, если хлеба нет	Труд хлебороба. Путешествие в сказку о зерне. Как хлеб попадает на стол. Беседа. Презентация.	1час
14	Полезные и вредные продукты питания. Разнообразный мир продуктов.	О разнообразии продуктового стола. Правила этикета за столом. Игра « Собери овощи и фрукты на стол». Практическая работа" Определи вкус продукта".	1час
15	Разговор о воде. Чем утолить жажду.	Видеофильм. Отгадывание кроссворда Фильм о воде. Напитки, рекомендуемые для употребления. Рассказ. Полезные и вредные напитки. Самая обычная вода. Традиции чаепития. Ролевая игра «Правила этикета»	1час
16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Разнообразие овощей, блюда из овощей. Фрукты и ягоды на столе. Какие блюда можно приготовить из фруктов и ягод. Загадки про овощи и фрукты Рассказ. Игра. Исследование Рассказ.	1часа
17	Молочные берега	Рассказ, видеофильм, игра, анкета. Меню для	1час

		полдника – конкурс, игра « Самый вкусный молочный продукт». Молоко на столе. Кисломолочные продукты. Рассказ. Игра-викторина "Кто больше назовет молочных продуктов" Составление меню.	
18	Что надо есть, если хочешь быть сильнее	конкурс « Самый вкусный салат», кроссворд « Сухофрукты». Питание в походе. Усиленное питание детей, занимающихся спортом	1 час
19	Праздник здоровья. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение	Веселые старты..Праздник. Выставка рисунков,	1 час

**Тематическое планирование.  
1-2 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	4 часа
2	Полезные и вредные привычки.	1 часа
3	Кто жить умеет по часам	1 часа
4.	Путешествие зерна.	1 часа
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1 часа
6.	Удивительные превращения пирожка.	1 часов
7.	Полезные продукты	2 часов
8.	Знакомьтесь: Витамины	2 час
9.	Традиции русского народа	1 час
10.	Вместе весело гулять	1 час

11	Разговор о здоровье: режим дня, санитария и личная гигиена, здоровый образ жизни, правильное питание	2 часов
12.	Режим питания. Завтрак, обед, полдник и ужин. Продуктовый набор стола. Рекомендуемые блюда.	4 часов
13.	Плох обед, если хлеба нет	1 часа
14.	Полезные и вредные продукты питания. Разнообразный мир продуктов.	1 часов
15.	Разговор о воде. Чем утолить жажду.	1 часа
16.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1 часа
17.	Молочные берега	1 часа
18.	Что надо есть, если хочешь быть сильнее	1 часа
19	Праздник здоровья. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение	1 час

Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

в 3г классе (25 часов).

Дата		К-во часов	Тема занятия	Планируемые результаты: М\п – метапредметные К – коммуникативные Л - личностные	
план	факт				
18.11		1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье	<p><b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией.</p> <p><b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ, умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, задач.</p> <p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>	
25.11		1	Полезные и вредные привычки.		
02.12		1	Кто жить умеет по часам		
09.12		1	Путешествие зерна.		
16.12		1	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.		
23.12		1	Удивительные превращения пирожка.		
13.01 20.01		2	Полезные продукты		
27.01 03.02		2	Знакомьтесь: Витамины.		
10.02		1	Традиции русского народа		
17.02		1	Вместе весело гулять. Спортивные игры. Веселые старты.		
24.02 03.03		2	Разговор о здоровье: режим дня, санитария и личная гигиена, здоровый образ жизни, правильное питание		
10.03		4	Разговор о завтраке. Составление меню на завтрак.		
17.03			Время обеда. Составление меню на обед.		
24.03			Полдник. Время есть булочки. Сухофрукты и орехи.		
07.04			Пора ужинать Составление меню на ужин.		
14.04		1	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>		
21.04		1	Полезные и вредные продукты питания. Разнообразный мир продуктов.		
28.04		1	Разговор о воде. Чем утолить жажду		
05.04		1	Овощи ягоды и фрукты – витаминные продукты		
12.05	12.05	1	Молочные берега. Молоко и мясо. Кисломолочные продукты.		
19.05		1	Что надо есть, если хочешь быть сильнее		
26.09		1	Праздник здоровья. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение		

**При составлении программы использовалась методическая литература:**

1. Безруких М. М. Филиппова Т.А. Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп,2013.
2. Рабочая тетрадь для школьников / Разговор о здоровье и правильном питании. М. Безруких, Т. Филиппова, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016





