

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
Павленко Людмила Николаевна

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Школа и общество — сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы. Одна из главных задач школы сегодня — помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно на решение этих вопросов направлена программа «Разговор о здоровье и правильном питании», что определяет **актуальность** данной программы, формирующей культуру здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания. Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана в соответствии с новым образовательным стандартом второго поколения, на основе программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни. Обучение основам рационального питания отвечает **принципу практической целесообразности**, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, полезны в повседневной жизни. Всегда основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, полдничает вне дома — в школе. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания — это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути — сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много — лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг — убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий — не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье.

ЦЕЛЬ программы: сформировать у школьников представление о необходимости

заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

Общая характеристика курса «Разговор о здоровье и правильном питании»

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» в **форме факультативного курса** направлена на формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье. Обучение по всей тематике программы строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Основными **видами внеурочной деятельности** по программе являются: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, социальные практики.

Виды внеурочной деятельности реализуются в следующих **формах работы:**

- дискуссионное общение;
- создание проектов;
- решение проблемных вопросов,
- организация подвижных игр, викторин, конкурсов;
- этические беседы;
- инсценирование.

Каждое занятие имеет **мотивацию**, ориентированную на **предполагаемый результат:**

1. Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
2. Наличие представления о рациональном питании.
3. Умение заботиться о себе.
4. Решение проблемы с организацией питания.
5. Изменение отношения к режиму, гигиене и продуктам питания.

Диагностика результатов по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» проводится через:

- анкетирование учащихся и их родителей;
- тестирование;
- опросы учащихся и их родителей;
- рисунки учащихся;
- выполнение творческих заданий в печатном пособии (тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»)

Описание места курса в учебном плане.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» реализуется 1 раз в неделю, общее количество часов составляет **23**. Продолжительность каждого занятия 45 минут. Количество учащихся обусловлено выбором родителей и учащихся факультативного курса.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы

Работа по данной программе направлена на достижение положительных результатов:

- ожидается повышение уровня познавательного развития по данной теме на 50%, улучшение аппетита, освоение детьми правил приема пищи, правил культуры поведения за столом;

- у учащихся будут сформированы основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, понимания необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания;

- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Программа «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, формированию навыков рационального питания, повышения иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным, позитивного отношения к режиму питания и продуктам.

У учащихся сформируются **личностные универсальные учебные действия**:

1. учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
2. готовность понимать и принимать оценки, советы учителя, одноклассников, родителей, стремление к адекватной самооценке;
3. установка на здоровый образ жизни;
4. осознанное принятие правил здорового образа жизни, понимание ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. принимать и сохранять учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу до окончательного её решения;
2. планировать (в сотрудничестве с учителем, одноклассниками или самостоятельно, в том числе и во внутренней речи) свои действия в соответствии с решаемой задачей;
3. оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные универсальные учебные действия:

1. анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу (теме, разделу) и использовать свои выводы для постановки соответствующей учебно-познавательной задачи;
2. различать основную и второстепенную информацию, под руководством учителя фиксировать информацию разными способами (словесно, схематично и др.);
3. строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе несложные по форме рассуждения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения; задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
2. формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3. под руководством учителя участвовать в организации и осуществлении групповой работы: распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь взаимоконтроль, проявлять доброжелательное отношение к партнёрам;

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Дата	
		план	факт
1	Вводное занятие	21.11	
2	Самые полезные продукты	28.11	
3	Удивительные превращения пирожка	05.12	
4	Кто жить умеет по часам	12.12	
5	Вместе весело гулять	19.12	
6	Вместе весело гулять	09.01	
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	16.01	
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	23.01	
9	Плох обед, если хлеба нет	30.01	
10	Плох обед, если хлеба нет	06.02	
11	Время есть булочки	13.02	
12	Пора ужинать	20.02	
13	Пора ужинать	27.02	
14	Веселые старты	06.03	
15	На вкус и цвет товарищей нет	13.03	
16	На вкус и цвет товарищей нет	20.03	
17	Как утолить жажду	03.04	
18	Как утолить жажду	10.04	
19	Что помогает быть сильным и ловким	17.04	
20	Что помогает быть сильным и ловким	24.04	
21	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	08.05	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	15.05	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	22.05	
24	Праздник здоровья	29.05	

Литература

1. Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– М. -«Нестле» «Олма-Пресс, 2005.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1- 2 класс.». - М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2015.
3. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
5. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.