

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №11»

Утверждаю
Директор МБОУ «НОШ №11»
И.К. Поплавская
Приказ от 25.05 2020г. № 83 -д



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
социально-педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации программы: 18 часов

Ф.И.О. педагога, должность: Туринцева Наталья Вячеславовна,
учитель

Согласовано
Зам. директора по УВР
Сереброва Т.А. ap

г. Чебаркуль, 2020г.

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. №17785).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания.

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.

Данная система занятий 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.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные УУД:

- Способность принимать, понимать учебную задачу;
- Сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- Начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- Овладение навыками смыслового чтения текста;
- Осознанно строить речевое высказывание;
- Начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- Начальное умение излагать своё мнение;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач;
- Готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения;
- Умение понимать общую цель и пути её решения;
- Умение договариваться о распределении ролей.

3.Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа учебного модуля создана на основе образовательной программы начального общего образования.

Модуль рассчитан на получение результатов по трем уровням внеучебной деятельности школьников:

1 -й уровень – школьник знает и понимает суть правильного питания.

2-й уровень – школьник ценит важность правильного питания.

3-й уровень – школьник самостоятельно правильно питается.

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учет возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности.

Планируемые результаты:

Обучающиеся научатся:

- Правильно питаться;
- Отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- Соблюдать правила этикета за столом;
- Вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Работать с книгами и иллюстрациями с помощью преподавателя (родителя);
- Вести наблюдения;
- Делать краткое сообщение по теме;
- Иллюстрировать рисунком, плакатом своё выступление.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

« Разговор о правильном питании »

Формы занятий:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: рассказ, изложение, объяснение эффективны в данном блоке, т. к. учебный материал носит информационный характер. Для активизации познавательной деятельности перечисленные методы необходимо сочетать с такими методами как демонстрация, иллюстрация. Содержание этого спецкурса содействует формированию практических умений ориентироваться в правильном питании. Структура занятий может включать в себя несколько взаимосвязанных по темам, но различных по темам, но различных по типу деятельности частей. Основным видом деятельности обучающихся становится поисково-исследовательский. Большое внимание уделяется практическим работам.

Программа состоит из 6 разделов:

Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.	1
2. Разнообразие питания	2
3. Гигиена питания и приготовление пищи	2
4. Рацион питания, продукты питания	8
5. Правила поведения за столом	3
6. Творческий проект «Правильное питание». Итоговое занятие.	2
Итого:	18

5. Календарно - тематическое планирование.

(2 раза в неделю, 18 ч)

№ п/п	Дата провед.	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
			Всего	из них		
				Теория	Практика	
Вводное занятие (1ч)						
1		Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	1		1	Анкетирование «Правильно ли ты питаешься?»
Разнообразие питания (2 ч)						
2		Если хочешь быть здоров!	1		1	Конкурс рисунков «Любимое блюдо».
3		Самые полезные продукты.	1	1		Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?».
Гигиена питания и приготовление пищи (2 ч)						
4		Как правильно питаться?	1	1		Игра – обсуждение «Законы питания»
5		Гигиена школьника.	1	1		Беседа.
Рацион питания, продукты питания (8 ч)						
6		В гостях у молока.	1		1	Кроссворд, конкурс пословиц.
7		Плох обед, если хлеба нет.	1		1	Игра «Советы хозяйюшки».
8		Мы за чаем не скупаем.	1			Конкурс рецептов «Самый вкусный чай».
9		Поешь рыбки- будут ногти прытки.	1		1	Конкурс рисунков «Подводный мир».
10		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		1	Дидактическая игра «Вкусные истории», «Отгадай название».
11		Как утолить	1		1	Конкурс напитков

		жажду.				«Самый вкусный морс».
12		Каждому овощу своё время.	1	1		Беседа.
13		Что нужно есть, если хочешь быть спортсменом.	1		1	Составление меню спортсмена.
Правила поведения за столом (3 ч)						
14		Как правильно накрыть стол.	1	1		Беседа.
15		Как правильно вести себя за столом. Правила этикета.	1	1		Беседа.
16		Вкусные традиции моей семьи.	1	1		Конкурс рассказов о традициях.
Творческий проект «Правильное питание». Итоговое занятие (2 ч)						
17.		Создание творческого проекта «Правильное питание».	1		1	Создание книги «Правильное питание».
18		Итоговое занятие.	1	1		Беседа. Подведение итогов.

5. Формы и методы контроля.

1. Проведение анкетирования обучающихся.
2. Конкурсы рисунков, стихотворений и пословиц.
3. Проведение дидактических игр.
4. Составление книги «Разговор о правильном питании».

6. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение:

Книгопечатная продукция:

- Программа
- Энциклопедии

Учебное оборудование:

- Презентации

- Учебный стол
- Учебный стул

Технические средства:

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Принтер

Литература

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
2. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.