

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №18»
Энгельсского муниципального
района
 /Полищук С.В./

Приложение №2
Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 18»
Энгельсского муниципального
района
 /Слутина Е.Л./
Приказ № 425 от 01.09.2017

Рабочая программа по внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению развития личности
кружок «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 2 г класса МБОУ «СОШ №18»
Энгельсского муниципального района
2017/2018 учебный год

Тип программы: оптимизационная

Составитель: Коноваленко Г.Н.,
учитель начальных классов

г. Энгельс
2017-2018 уч. г.

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению развития личности *кружка «Разговор о правильном питании»* составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макаева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009), утверждённой Министерством образования и науки РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

1.2. Реализация программы осуществляется в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказы Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 г. №2357 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373» и от 01.02.2012 г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03 2004 Г. №1312;

- «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10»;

- «Методические рекомендации по составлению рабочих программ общеобразовательных учреждений Московской области».

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.

1.3 Данная программа предназначена для формирования и воспитания у детей культуры питания, для осознания ими здоровья как главной человеческой ценности в процессе проведения бесед, викторин и конкурсов, просмотра тематических видеофильмов.

Во 2 г классе 25 учащихся: 14 мальчиков и 11 девочек. У детей разный уровень психологической и педагогической подготовки.

1.4 МБОУ «СОШ № 18» общеобразовательная организация. 2-е классы занимаются во вторую смену. Занятия кружка организованы в соответствии с ФГОС по истечении 45 минут после окончания учебных занятий. В процессе изучения курса, выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Цель работы МБОУ «СОШ № 18»: формирование высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа РФ.

1.5. Цель курса: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):

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

Актуальность. Проблема спортивно-оздоровительного развития личности ребенка в условиях современного общества приобрела особое значение. Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям.

Новизна программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что учащиеся узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

1.6. Образовательные технологии, используемые при реализации данного курса в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению:

- Деятельностный метод обучения;
- Метод проектов;
- Исследовательский метод обучения.
- Технологии на основе личностной ориентации учебного процесса - технология развивающего обучения, педагогика сотрудничества, технология индивидуализации обучения - игровые технологии, проблемное обучение, использование схемных и знаковых моделей учебного материала, компьютерные (новые информационные)

технологии;

- Технология проблемного обучения;
- Игровая технология;
- Технология здоровьесбережения;
- Объяснительно – иллюстративная технология и др.

Основные формы занятий: индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: беседа; исследование; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин; заочное путешествие; практические занятия; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; игры, викторины, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

В связи с окончанием учебного года 25 мая, согласно СанПиН, в программу внесены изменения: темы объединены. Весь материал будет выдан детям полностью.

На занятие в кружке в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс: 1 класс -33 часа, 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).

1.7.Результаты:

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты.

К концу обучения в начальной школе у учащихся могут быть сформированы:

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и, с учётом границ личностной активности, корректировать несоответствия;
- Потребность в саморазвитии и самовоспитании;
- Ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Потребность в самостоятельном поиске информации и углубленном изучении научной литературы по тематике ЗОЖ.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
 - умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные УУД:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные УУД:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

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.

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".

Змодуль "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.

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

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;
- 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;
- совместная работа с родителями.

