

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446208, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4

РАССМОТРЕНО На заседании МС Протокол № 1 07.09.2018 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР _____ И.В. Карапетова 07.09.2018 г	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевска Приказ № 278-од _____ 07.09.2018 г Н.Б. Левина
--	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

***«Основы правильного питания и
здорового образа жизни»***

Спортивно-оздоровительное направление

2 класс

Срок реализации -1 год

Кол-во часов - 34

Разработчики:
Гурьева Н.Д.

г.Новокуйбышевск, 2018 г.

Пояснительная записка

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

Рабочая программа курса «Основы правильного питания и здорового образа жизни» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – 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.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- 1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,*
- 2. расширять знания детей о правилах питания,*
- 3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;*
- 4. знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.*
- 5. развитие самостоятельности, самоконтроля;*
- 6. 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.

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.

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

Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

4. Объяснительно-иллюстрированный.

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	11
	<i>Итого</i>	34

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.		
2.	Разнообразие питания.	Беседа.	
3.	По стране «Здоровейка».	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	
4.	Меню из трёх блюд.	Исследование.	
5.	Светофор здорового питания.	Беседа по теме. Игра.	
6.	Иммунитет.	Игра. Выбор полезных продуктов.	
7.	Огородники.	Конкурс рисунков «Мой огород».	
8.	Я хозяин своего здоровья.	Презентация.	
9.	Особенности национальной кухни.	Конкурс рисунков.	
10.	Овощная зелень.	Беседа.	
11.	«Чипполино и его друзья!»	Викторина.	
12.	Гигиена питания и приготовление пищи.		
13.	Гигиена школьника.	Беседа.	
14.	Продукты быстрого приготовления.	Беседа.	
15.	Всё ли полезно, что в рот полезло.	Беседа.	
16.	Вредные привычки в питании.	Беседа.	
17.	Как защитить себя от болезни.	Конкурс рисунков.	
18.	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	Презентация.	
19.	Первая помощь при отравлении.	Рассказ, видеофильм.	
20.	Конкурс рисунков на тему «Грибы».	Рисование.	
21.	Этикет.		
22.	Культура питания.	Рассказ. Игра.	
23.	Время пить чай.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета».	
24.	Вкусные традиции моей семьи.	Конкурс рисунков по теме.	
25.	Необычные кулинарные путешествия.	Рецепты.	
26.	Рацион питания.		
27.	Правильное питание – залог здоровья.	Рассказ.	
28.	Я выбираю кашу.	Беседа.	
29.	Что даёт нам море.	Рассказ. Игра.	
30.	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа.	
31.	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».		
32.	«Едим ли мы то, что следует есть».	Беседа.	
33.	«Здоровое питание – отличное настроение».	Праздник – отчёт по теме.	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».		

Литература:

- М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Приложение 1.

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Приложение 2

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____
- мужской _____ - женский _____
2. Укажите месяц и год рождения ребенка _____
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)
- два человека _____ - четыре человека _____
- три человека _____ - больше четырех _____
5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____
6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____
7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
- спортивной секции или _____ - танцевальном кружке
кружке _____
- музыкальной школе _____ - кружке «рукоделия»,
рисования _____
- другое _____
8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____
9. Ваш ребенок
- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| -завтракает
каждый день, | почти каждый
день, | от случая к
случаю, | обычно не
завтракает |
| - обедает
каждый день, | почти каждый
день, | от случая к
случаю, | обычно не
обедает |
| - ест полдник
каждый день, | почти каждый
день, | от случая к
случаю, | обычно не ест
полдник |
| -ужинает
каждый день, | почти каждый
день, | от случая к
случаю, | обычно не ест
ужин |
10. Ваш ребенок
- завтракает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств
- обедает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств
- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,
- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом, без принуждения и без удовольствия, не хочет есть, зависит от обстоятельств
- *обедает* с аппетитом, без принуждения и без удовольствия, не хочет есть зависит от обстоятельств
- *ест полдник* с аппетитом без принуждения, без удовольствия, не хочет есть, зависит от обстоятельств
- *ужинает* с аппетитом без принуждения, без удовольствия, не хочет есть, зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень
- не очень
- супы ему не

охотно

охотно

нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что)_____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- увлекательна
- бесполезна
- эффективна
- нейтральна
- познавательна

Приложение 3

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 4

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?