

**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 _____ Н.Б. Левина 07.09.2018 г
--	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Здоровое питание»

Спортивно-оздоровительное направление

3 класс

Срок реализации -1 год

Кол-во часов - 34

Разработчики:
Климова О.В.

г.Новокуйбышевск, 2018 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание»

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Здоровое питание» адаптирована учителем начальных классов Булановой Верой Владимировной.

Цель программы: 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.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- 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 реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- занятий кружка «Здоровое питание»
- 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.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Основные воспитательные задачи реализации второй части программы включают в себя:

- ✓ привитие учащимся стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание культуры поведения за столом, в школе, на природе;
- ✓ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Основными образовательными задачами реализации второй части программы являются:

- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- ✓ формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ✓ формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

- **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:
 - единой цели, которую можно достичь только сообща;
 - распределенных внутригрупповых ролей, функций;
 - единого учебного материала;
 - общих ресурсов;
 - одного поощрения на всех.

➤ **Личная ответственность каждого.**

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

➤ **Равная доля участия каждого члена группы.** Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

➤ **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое содержание программы

№ п/п	Тема	Форма проведения		Кол-во занятий
		Т/З	П/З	
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	1	2
2.	«Из чего состоит наша пища»	1	1	2
3.	«Что нужно есть в разное время года».	1	1	2
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	1	2	3
5.	«Где и как готовят пищу»	1	1	2
6.	«Как правильно накрыть стол»	1	2	3
7.	«Молоко и молочные продукты»	2	1	3
8.	«Блюда из зерна»	2	1	3
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	1	2
10.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	1	2
11.	«Дары моря»	1	1	2
12.	«Кулинарное путешествие по России»	1	1	2
13.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	2	3
14.	«Как правильно вести себя за столом»	1	2	3
Общее количество занятий				34

**Календарно-тематическое планирование по
внеурочной деятельности «Здоровое питание».**

№ п\п	Тематическое содержание	Кол. часов	Дата	
			план	факт
1,2	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	2		
3,4	«Из чего состоит наша пища»	2		
5,6	«Что нужно есть в разное время года».	2		
7, 8, 9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	3		
10, 11	«Где и как готовят пищу»	2		
12, 13, 14	«Как правильно накрыть стол»	3		
15,16,17	«Молоко и молочные продукты»	2		
18, 19, 20	«Блюда из зерна»	3		
21, 22	«Какую пищу можно найти в лесу»	2		
23, 24	«Что и как можно приготовить из рыбы»	2		
25, 26	«Дары моря»	2		
27, 28	«Кулинарное путешествие по России»	2		
29, 30, 31	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	3		
32, 33, 34	«Как правильно вести себя за столом»	3		

Анкета для родителей.

Ф.И. ребёнка _____

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

<i>Продукты питания в детском рационе.</i>				
	<i>Несколько раз в день.</i>	<i>1 раз в день.</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каши.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/сладости.				
Газированные напитки.				

Чипсы, сухарики.				
------------------	--	--	--	--

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов? _____

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

* Предварительно читается рассказ В Драгунского «Что любит Мишка».

Ф.И. ребёнка _____

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

--	--

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

Продукты питания в твоём рационе.				
	Несколько раз в день.	1 раз в день.	Иногда.	Никогда.
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/ сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

3. Назови правила питания, которые ты знаешь.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Меня зовут _____

Мне _____ лет, я учусь в _____ классе.

Моё увлечение: _____

Любимый вид спорта: _____

Любимое блюдо: _____

<i>Месяц.</i>	<i>Мой рост.</i>	<i>Мой вес.</i>	<i>Окружность груди.</i>	
			<i>в покое</i>	<i>при вдохе</i>
<i>сентябрь</i>				

<i>октябрь</i>				
<i>ноябрь</i>				
<i>декабрь</i>				
<i>январь</i>				
<i>февраль</i>				
<i>март</i>				
<i>апрель</i>				
<i>май</i>				
<i>июнь</i>				
<i>июль</i>				
<i>август</i>				

Наблюдения: _____

На занятиях «В лагере здоровья» я узнал:

Мне запомнилось как _____

Мне понравилось _____
