

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Перемская общеобразовательная школа»

Принято на заседании
методического совета
от 29.08.2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор *Пашу* В.В. Паршаков
30.08.2018 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(«Две недели в лагере здоровья»)
для детей 8-9 лет
второй год обучения**



Педагог:
Смоленцева Светлана Ивановна
I квалификац. категория

с. Перемское, 2018

Пояснительная записка

Краткая характеристика курса

Здоровье дороже богатства.

(пословица)

Здоровье зависит от питания, а питание от здоровья.

Проблема сохранения физического, психического здоровья подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы в настоящее время является очень актуальной. 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 ЗОЖ надо начинать с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» является удачным тому примером.

Многие родители пытаются разрешить проблемы в организации питания детей: это нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Необходимость такой программы вызвана так же отсутствием культуры питания у детей.

Здоровье – самая большая ценность, данная человеку. Академик И.П.Павлов писал: «Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

Основной резерв долголетия – здоровый образ жизни. Учёные считают, что здоровье зависит от медицины на 10%, а от здорового образа жизни – на 90%. И снова можно привести в пример слова И.А.Павлова: «Человек может жить до 100 лет. Мы своей невоздержанностью, неправильным питанием, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Питание – одно из основных средств поддержания жизни, роста, развития, здоровья и высокой работоспособности человека.

Наши предки были намного счастливее нас, если говорить о питании. Это вытекало из жизненных условий, которые существовали в то время. Питались натуральными чисто экологическими продуктами, старались придерживаться постов, при необходимости применяли лекарственные растения. С развитием экономики жить стало легче, но здоровья от этого не прибавилось, а наоборот, люди стали чаще болеть, появились новые заболевания, лекарства от которых ещё не созданы, страдают излишним весом, не соблюдают режим питания, питаются неправильно. В их число входят и дети.

Программа «Разговор о правильном питании» - это настоящий клад для учителей, которые стремятся к тому, чтобы их ученики были здоровы и работоспособны, и для родителей, которые в силу своей занятости на работе, кормят детей «чем попало и когда попало», и для детей, которые в увлекательной, игровой форме вместе с необычными героями программы, учатся правильно питаться, начинают осознавать здоровье как главную человеческую ценность.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании» реализована в прошлом году. 2-ой год обучения – это продолжение курса «Две недели в лагере здоровья». Его содержание – логическое развитие тематики правильного питания.

В конце учебного года для родителей было проведено родительское собрание, где они поняли и оценили важность данного курса, стали активными помощниками и участниками реализации программы. Многие высказывались о том, что благодаря занятиям, они пересмотрели режим и рацион семейного питания и очень благодарны школе за помощь в решении столь важных задач сохранения и улучшения здоровья своих детей - маленьких школьников.

Цель и задачи программы «Две недели в лагере здоровья» в рамках курса «Разговор о правильном питании».

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи: - расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- 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;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Программа курса «Две недели в лагере здоровья» метапредметна. Она тесно связана с предметами базового учебного плана – «Окружающий мир» (проекты

«Школа кулинаров», «Полезные растения на наших грядках», «Зелёная аптека»), «Литературное чтение» (викторина «Кулинарные пристрастия литературных героев», «Русский язык» (комментированная запись текстов, направленных на сохранение и укрепление здоровья), «Математика» (задачи-расчёты, «Походная математика»), «Технология» (путешествие на

кондитерскую фабрику – проект «Питайся со знаком качества»), «Изобразительное искусство» (эскиз питательного и красивого блюда).

Программа настолько интересна, что я решила не ограничиваться 14 занятиями и составила планирование на 34 занятия, увеличив каждую из предложенных тем на 1-2 занятия.

Место курса «Две недели в лагере здоровья» в рамках внеурочной деятельности.

На изучение курса отводится 34 часа, по 1 часу в неделю.

Данная программа предназначена для учащихся 2-3 классов. Программа рассчитана на 1 год обучения. Состав группы постоянный (с сентября по май месяцы). Это сводная группа всех желающих 8 - 9 лет – из 2-3 классов начальной общеобразовательной школы села Перемского. Количество обучающихся – до 15 человек. Занятия проводятся в рамках организации внеурочной деятельности (реализация ФГОС НОО).

Методическое описание образовательной программы.

Реализуемая программа даёт возможность **выбора различных форм и методов работы**. Они отражены в тематическом планировании. Это чтение по ролям, выполнение заданий в парах и группах, работа с картой России (темы 2, 29), ролевые игры (т.3), ведение Дневника здоровья (т.4,12), практические работы (т.6, 10, 23), экскурсии (т. 9,13.27.28), работа с гербарием (т.15,20), родительские мастер – классы

(т. 5,11,28), конкурсы и викторины (т. 8, 20, 25,30), эстафеты и игры (т.8,20,28, 30), семейные проекты (т.18,29). К ребятам на занятия придут их старшие товарищи, которые выполняли исследовательские работы («Ши да каша пища наша», «Морское чудовище»). Они расскажут о своих исследованиях. Младшие школьники учатся проводить такие работы, выступать перед слушателями. Школьникам хочется самим быть для кого-то старшими. Планируется выход в дошкольную группу детского сада и проведение для них «Праздника каши», игры-спектакля «Там, на неведомых дорожках», в котором ребята расскажут о полезных растениях, найденных в лесу. Ребята любят, когда на занятия приходят гости. Планируется встреча с рыбаком со стажем, мастером спорта по лыжам. После таких встреч у ребят усиливается желание правильно питаться, чтобы быть похожими на своих кумиров. На занятия будут приглашены мамы, которые дадут мастер-классы по изучаемым темам. Ребятам очень нравится выполнять небольшие исследования, рисовать стенгазеты, разрабатывать свои памятки и советы. Учащиеся познакомятся с традициями и обычаями наших предков, разучат старинные народные игры, песни, танцы (т. 19,24). В школе учатся дети

сост. Смоленцева С.И., 2018.

4. Народный календарь.
5. «Здоровье школьников» - журнал для детей и родителей, 2013, 2014.
6. «Начальная школа» - журнал для учителей начальной школы.
7. Газеты «Досуг в школе», «Педсовет».
8. Калейдоскоп праздников, 1-4классы. Изд. «Экзамен», 2013.
9. М.Давыдова, И.Агапова. Праздник в семье. Москва «Просвещение», 2001.
10. Праздник в школе. Москва «Просвещение»,2002.
11. Л.Л.Куприянова. Русский фольклор/программа и методические материалы для уроков музыки в школе/, Москва «Мнемозина»,2000.
12. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. Ярославль «Академия холдинг»,2004.
- 12.Энциклопедия. Подари себе праздник,1998.

башкир, татар, коми-пермяков, азербайджанцев, в школе преподаётся французский язык. Учащимся будет предложено «Кулинарное путешествие по России и за её пределы» (т.29,30). Ребята не только узнают названия национальных блюд и смогут их попробовать, а также примут участие в их изготовлении и получат рецепт на память.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие **непосредственное участие детей в работе** по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Перед реализацией программы проводится беседа с родителями, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, её тематика. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками.

После реализации программы родителям предлагается анкета, где взрослые члены семьи высказывают своё мнение о проводимой работе. **Анкета.**

Уважаемые родители!

Мы благодарны вам за совместную работу и внимание к предложенной программе «разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была, не только интересна, но и полезна для ваших детей, ведь правильное питание совсем не означает дорогое. Конечно, приготовление овощных салатов, разнообразных запеканок потребовало от вас большего внимания и времени, но это, несомненно, окупится здоровьем ваших детей.

Нам важно узнать ваше мнение о программе, поэтому просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребёнка? _____
2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения? _____
3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие? _____
4. Изменилось ли отношение вашего ребёнка к режиму, гигиене и продуктам питания? _____

СПАСИБО.

Материал программы 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.

1.1. Тип программы.

Модифицированная программа. Основой для рабочей программы кружка «Разговор о правильном питании» послужило методическое пособие с тем же названием, разработанное в 1998 году Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования под рук. М.М. Безруких, академика РАО.

1.2. Планируемые результаты реализации программы.

Изучение курса «Две недели в лагере здоровья» направлено на достижение следующих результатов:

- ✓ полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- ✓ дети смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и смогут сами корректировать несоответствия;
- ✓ дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Личностные УУД

- Осознать важность здоровья для благополучия человека, его ответственность за сохранение здоровья;
- формировать готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- учиться оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью;
- проявлять уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

Познавательные УУД

- Сформировать желание приобретать новые знания о рациональном питании;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
- строить речевые высказывания в устной форме;
- находить нужную информацию по темам курса, используя дополнительные источники ;
- уметь применять свои знания на практике.

Регулятивные УУД

- Учиться ставить и решать проблему, связанную с выбором питания, местом и временем её употребления;
- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности;

Коммуникативные УУД:

- Быть открытым к получению информации и диалогу по вопросам питания;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- выполнять различные роли;
- использовать речь для регуляции своего действия.

1.3. Контроль и оценка результатов обучения и личностного развития обучающихся.

С помощью контроля выявляется уровень развития обучающихся, сформированность заданных личностных качеств. Контроль позволяет определять эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты и внести своевременные коррективы в учебно-воспитательный процесс.

Контроль позволяет детям, родителю, педагогу увидеть результаты своего труда, создает хороший педагогический климат в коллективе.

Используются **виды контроля**: текущий, промежуточный, итоговый.

Методы контроля обучения и воспитания:

- наблюдение педагога за динамикой социально-личностного развития ребенка;
- диагностика (по выбору и употреблению полезных продуктов питания);
- устный контроль (ответы обучающихся на вопросы педагога на занятиях);
- практические методы (проверка практических навыков и умений, способность проверять знания на практике).
- Анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов до проведения программы и после её реализации.

Формы контрольных мероприятий:

- участие во внеклассных и внешкольных мероприятиях;
- работа на открытом занятии;
- игровые мероприятия диагностического содержания;
- зачетные мероприятия (в рамках реализации ФГОС НОО).

1.4. Условия реализации программы.

• Материально-техническое обеспечение:

помещение – кабинет № 2 МБОУ «Перемская основная общеобразовательная школа»; мебель – парты, стол; оборудование – музыкальный центр, канцелярские принадлежности (карандаши, гуашь, краски, фломастеры и т.п.); материалы (ватман, картон, цветная бумага и т.п.)

• Дидактическое обеспечение:

Таблицы, изделия мастеров-умельцев для сервировки стола (салфетки, скатерти, полотенца и др.), маски, театральные костюмы.

• Методическое обеспечение:

Методическая литература, планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий и т.д.

1.5. Учебный план.

Год обучения	Кол-во групп	Нагрузка час/нед	Кол-во обучающихся-ся	Воз-раст (лет)	Всего часов
1	1	1	8-15	8-9	34

Планирование реализации содержания программы

1 <u>Вводное занятие</u> Командная игра «На островздоровья» (Определение знаний об основах рационального питания)	2 «Давайте познакомимся!» (знакомство с новой частью программы и её героями)	3 Изготовление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»	4 <u>Практическое занятие</u> «Мой дневник здоровья»
5 Что нужно есть в разное время года <u>Мастер – класс от мам</u> «Лето – припасиха, а зима – прибериха»	6 <u>Практическое занятие</u> «Изготовление сока и морса из свежих ягод и фруктов»	7 Как мне правильно питаться, чтоб победителем считаться. <u>У нас в гостях мастер спорта по лыжам, председатель ТОС Семилетов В.А.</u>	8 <u>Конкурс</u> «Мама, папа, я – спортивная семья» , после конкурса «Приглашаем за спортивный стол!»

<p>9</p> <p>Где и как готовят пищу</p> <p><u>Экскурсия</u> в школьную столовую</p>	<p>10</p> <p><u>Практическое занятие</u></p> <p>«Как правильно накрыть на стол»</p>	<p>11</p> <p><u>Мастер - класс от мамы</u></p> <p>«Сложи салфетку по-разному»</p>	<p>12</p> <p>«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»</p> <p>Молочное меню</p>
<p>13</p> <p><u>Экскурсия в семью «Что такое сепаратор?»</u></p>	<p>14</p> <p><u>Игра – исследование</u></p> <p>«Это удивительное молоко»</p>	<p>15</p> <p>Блюда из зерна.</p> <p>Работа с гербарием</p> <p>«Злаковыекультуры»</p> <p><u>Игра</u> «По зёрнышку, по зёрнышку... »</p>	<p>16</p> <p><u>Старшеклассники в гостях у ребят с исследоват. работой</u></p> <p>«Щи да каша пища наша»</p>
<p>17</p> <p><u>В гости к дошколятам</u></p> <p>«Праздник каши»</p>	<p>18</p> <p><u>Семейный проект</u></p> <p>«А наши булочки вкуснее»</p>	<p>19</p> <p><u>Коллективная игра</u> для детей и родителей</p> <p>«Горячи калачи из русской печи»</p>	<p>20</p> <p>Какую пищу можно найти в лесу</p> <p><u>Игра</u> «Собери вещи в поход»</p> <p>Работа с гербарием</p>
<p>21 - 22</p> <p><u>Игра – спектакль</u> для учащихся начальной школы</p> <p>«Там, на неведомых дорожках»</p> <p>(рассказ оседебных растениях, которые можно найти в лесу)</p>	<p>23</p> <p><u>Практическое занятие</u></p> <p>«О пользе природного чая»</p>	<p>24</p> <p><u>Фольклорный праздник</u></p> <p>«В гости приглашаем – русским чаем угощаем»</p>	<p>25</p> <p>Что и как можно приготовить из рыбы</p> <p><u>Викторина</u></p> <p>«Рыбьи сказки»</p>
<p>26</p> <p>Дары моря</p> <p><u>Старшеклассники в гостях у ребят с исследовательской работой</u></p> <p>«Морское чудовище»</p>	<p>27</p> <p><u>Экскурсия</u></p> <p>«В рыбном отделе магазина»</p>	<p>28</p> <p><u>В гости к «рыбаку со стажем»:</u></p> <p>Эстафета поваров</p> <p>«Всё для ухи»</p> <p><u>Мастер – класс</u></p> <p>«А, давайте-ка, уху сварим»</p>	<p>29-30</p> <p>«Кулинарное путешествие по России» в рамках <u>семейного проекта</u></p> <p>«Школа кулинаров»</p>
<p>31</p> <p>Встречаем Масленицу широкую.</p> <p>Кулинарный конкурс</p> <p>«Вы, блиночки мои!»</p>	<p>32</p> <p>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</p> <p><u>Командная игра</u></p> <p>«Продуктов мало, а блюд много»</p>	<p>33</p> <p>Как правильно вести себя за столом</p> <p>Разработка памятки</p>	<p>34</p> <p><u>Итоговое занятие</u></p> <p>«Все занятия прошли, они на пользу нам пошли»</p>

Список источников информации

1. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», методические пособия, рабочие тетради, изд. «Нестле», «Олма-пресс», 2012.
2. И.И.Зинец «Здоровье и питание», Пермское книжное издательство, 1991.
3. Образовательная программа по внеурочной деятельности - «Горенка»