

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змиевский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 9 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор  С.Н. Нестерова

Приказ № 136 от 30 августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Уровень образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ (1-4 класс)

Направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

Количество часов: 135

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

пгт. Змиевка
2019 учебный год

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 Блок. «Разговор о здоровье и правильном питании»

Личностными результатами освоения, учащимися программы являются: проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

2 блок. «Две недели в лагере здоровья»

Личностными результатами, освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Промежуточная аттестация программы «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- 1 класс – составление памятки «Привила здорового питания»;
- 2 класс – оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»;
- 3 класс – Олимпиада здоровья»;
- 4 класс – Олимпиада здоровья».

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. «Разговор о здоровье и правильном питании» 1-2 класс

В ходе изучения курса 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

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:

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

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- *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»

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание занятий с определением основных видов деятельности обучающихся в 1-2 классе

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;
2	Самые полезные продукты	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

3	Как правильно есть	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
4	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника»
6	Плох обед, если хлеба нет	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа
7	Проект «Здоровое питание – основа процветания»	Защита проекта
8	Время есть булочки	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
9	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
10	Где найти витамины весной	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
11	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице
12	Как утолить жажду	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
13	Что надо есть, если	Игра «Мой день», викторина «Нужно

	хочешь стать сильнее	дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
14	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
15	Всякому овощу — свое время	Подготовка к празднику урожая. Стихи. Песни. Загадки
16	Праздник урожая	
17	Обобщающее занятие	
18	Промежуточная аттестация. Составление памятки «Правила здорового питания» (1 класс) Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание» (2 класс)	

2. «Две недели в лагере здоровья»

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

Формы проведения занятий:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

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

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи. Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов. Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека. Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе. Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд. Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу. «Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах. Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

Содержание занятий с определением основных видов деятельности обучающихся в 3-4 классе.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1	Давайте познакомимся	Разговор о здоровье и правильном питании
2	Из чего состоит наша пища	Необходимость разнообразного питания. Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Мультфильма

		стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде
6	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.
7	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.
8	Молоко и молочные продукты	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы
9	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.
10	Вода и другие полезные напитки	Фильм о воде. Чай как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира.
11 - 12	Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря	Польза и значение рыбных блюд Ассортимент блюд из рыбы морские съедобные растениях и животных, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.
13	«Кулинарное путешествие» по России	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа Национальные блюда, способы их приготовления. Загадки. Презентации.
14	Спортивное путешествие по России	Спортивные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа. Национальные игры. Загадки. Презентации.
15	Промежуточная аттестация. Олимпиада здоровья	Подведение итогов. Спортивные игры. Выставка рисунков, плакатов о здоровом питании

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Разнообразие питания	5	2	3
2	Гигиена питания и приготовление пищи	9	4	5
3	Этикет	8	3	5
4	Рацион питания	5	2	3
5	Из истории русской кухни	5	2	3
6	Промежуточная аттестация - памятка «Правила здорового питания»	1		1
	ИТОГО	33	13	20

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Разнообразие питания	5	2	3
2	Гигиена питания и приготовление пищи	11	5	6
3	Этикет	8	3	5
4	Рацион питания	5	2	3
5	Из истории русской кухни	4	1	3
6	Промежуточная аттестация - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»	1		1
	ИТОГО	34	14	20

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Разнообразие питания	5	2	3
2	Гигиена питания и приготовление пищи	11	5	6
3	Этикет	8	4	4
4	Рацион питания	5	2	3
5	Из истории русской кухни	4	2	2
6	Промежуточная аттестация - Олимпиада здоровья	1		1
	ИТОГО	34	15	19

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Разнообразие питания	5	2	3
2	Гигиена питания и приготовление пищи	13	6	7
3	Этикет	6	3	3
4	Рацион питания	5	2	3
5	Из истории русской кухни	4	2	2
6	Промежуточная аттестация - Олимпиада здоровья	1		1
	ИТОГО	34	15	19