

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Раздольного.

Утверждено

Согласовано

Рассмотрено

директором школы

зам. директора по УР

на заседании Пед. совета

Приказ № 96 от 30.08.2019 г.

Протокол №1 от 30.08.2019 г.


/С.Н. Распутная/


/С. Н. Резникова/

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
2 класс**



Учитель начальных классов

Мирошниченко Е.П.

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» допущена Министерством Образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-2 классов, включает в себя 32 занятия.

Актуальность программы

Благополучие человека зависит от здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве, чему способствует программа «Разговор о правильном питании».

Как показывают исследования специалистов, отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йод дефицит, избыточный вес.

Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребёнка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Цели и задачи программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Анализируя, возможности школы, родителей, детей и потенциал педагогов, учитывая цель программы «Разговор о правильном питании», были поставлены следующие **задачи:**

Образовательные задачи:

- развитие представлений детей о здоровье как одной из важных человеческих ценностей;
- формирование у детей основ культуры питания;
- расширение знаний детей о правилах питания;
- развитие навыков правильного питания;

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры поведения за столом во время еды;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учёт возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Участие родителей в реализации программы.

В процессе реализации программы работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

Поэтому, родители

- помогают детям в выполнении заданий рабочей тетради;
- оформляют вместе с детьми информационный стенд о правильном питании;
- участвуют в подготовке и проведении родительских собраний лекториев;
- оказывают помощь в организации и проведении экскурсий;
- участвуют в праздниках, мероприятиях.

В союзе с родителями осуществляется сотрудничество с заинтересованными структурами:

- здравоохранительными органами (встречи с педиатром, медицинскими работниками, стоматологом);
- комитетами по культуре и спорту.

Общая характеристика программы

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество программы заключается в том, что его 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.

Программа «Разговор о правильном питании» 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 родного края.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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 моих близких)
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок рисунков учащихся в классе, школе «Полезные продукты», «Вредные продукты питания», «Несуществующие полезные продукты питания»; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Коммуникабельность

Предполагаемые результаты программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
- знание традиций и особенностей питания родного народа и народов, проживающих на территории Ростовской области;
- просвещение родителей по вопросам правильного рационального питания

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации, делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

Педагогические приёмы реализации программы «Разговор о правильном питании»

Систему работы по реализации программы «Разговор о правильном питании» представляю на основе учебно-методического комплекта первой части программы «Разговор о правильном питании», разработанного специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия «Разговор о правильном питании» авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой. В комплект входят методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для школьников, плакаты, информационный материал для родителей.

Методическое и материально – техническое обеспечение

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор цифровых образовательных ресурсов по проектной технологии.

Список литературы:

1. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье, 1997.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие, 2013.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь, 2013.

**Календарно – тематическое планирование внеурочного занятия
«Разговор о правильном питании»**

п/п	Дата проведения		Тема занятия	Формы работы
	По плану	фактически		
1			Если хочешь быть здоров.	Обсуждение проблемного вопроса.. Рассказ о продуктах питания. Рисование.
2			Самые полезные продукты.	Работа в группах. Исследование.
3			Удивительные превращения пи- рожка.	Работа с пословицами.
4			Кто жить умеет по часам?	Работа с пословицами и за- гадками
5			Как правильно есть?	Работа в группах.
6			Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Составление монологиче- ских ответов по опорам
7			Плох обед, если хлеба нет.	Работа с пословицами. Игра «Попробуй, угадай» Практи- ческая работа «Приготовле- ние бутерброда». Рисунки.
8			Время есть булочки.	Обсуждение проблемного вопроса.
9			Пора ужинать	Работа с пословицами
10			Весёлые старты	Спортивные соревнования
11			На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа. Игра «Приготовь блюдо»
12			Как утолить жажду.	Дополнительные сведения о напитках
13			Что помогает быть сильным и ловким.	Игра «Меню спортсмена»
14			Овощи, ягоды и фрукты – вита- минные продукты.	Работа в группах. Рисунки
15			Праздник здоровья.	Презентации, конкурсы «Собираем урожай», игра «Правильно-неправильно»
16			Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.
17			Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве моло- ка. Игра.
18			Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Про- смотр видеофильма.
19			Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра- конкурс
20			Всякому овощу – своё время. Да- ры леса.	Беседа, загадки, кроссворд.

21			Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»
22			Что готовили наши прабабушки.	Исследование.
23			Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.
24			Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.
25			Как правильно вести себя за столом.	Игра – «Я в гостях»
26			Что нужно есть в разное время года.	Исследование. Опыт.
27			Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	Беседа по теме. Игра.
28			Кулинарное путешествие по России.	Презентация. Беседа.
29			Где и как готовят пищу.	Игра. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»
30			Основные правила правильного питания.	Исследование.
31			На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа. «Продукты с разным вкусом»
32			Что можно есть в походе?	Поход.
33			Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел вчера».
34			Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	Праздник – отчёт по теме.