Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №26

Приказ от 27.08.19 № 70

_____ Овсянникова Е.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной образовательной деятельности

(по направлению **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**)

по курсу **«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

(начальное общее образование)

3 КЛАСС

количество часов –34.

Учитель: Посохова Ирина Петровна

Программа курса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких.

КОПИЯ ВЕРНА

2019-2020 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Здоровое питание» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких.

Программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю)

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа построена на основе следующих принципов:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание материала базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
-динамическое развитие и системность - содержание, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность - в содержании учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны дляреализации в семье учащихся.

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

Курс 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.).

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

В ходе реализации программы возможно использование разнообразных форм и методов, носящих преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности и развить художественно - эстетический вкус.

1. Наиболее распространенными при этом являются ***игровые методики*** - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

2. Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

3. В целях более эффективной реализации программы, кроме традиционных ***словесных*** (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и ***наглядных*** (метод иллюстраций и метод демонстраций) методов, используются такие ***формы занятий***, которые предусматривают развитие физических способностей младших школьников.

4.Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду. Организация выставки рисунков, театрализация сказки для родителей, антиреклама чипсов для учеников начальных классов нашей школы.

5.Проекты. Демонстрация детских творческих проектов создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду.

6.Совместная работа с родителями.

7.Технические средства обучения:

а) презентации.

б) видео (фрагменты мультфильмов и художественных фильмов (м/ф «Дракоша на шоколадной фабрике», фрагмент х/ф «Девчата» о блюдах из картофеля, фрагмент х/ф «Джентельмены удачи» о приглашении к столу, фрагмент х/ф «Новогодние приключения Маши и Вити» о правилах гигиены (пирожки, яблочки) и меню бабы Яги, фрагмент х/ф «Иван Васильевич меняет профессию» о блюдах старинной кухни).

в) диски с мультфильмами: «Каша из топора»; «Лиса и Журавль»; «Горшочек каши» и другие.

г) интерактивные игры, созданные для работы на занятиях.

8. Фотоконкурсы «Мой улов», «Любимая каша», «Рецепты блюд из рыбы».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- установление причинно следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;

-умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

В результате изучения программы младшие школьники получат *представления*:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

В результате изучения программы младшие школьники получат *умения:*

- 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание программы курса «Здоровое питание»

№ п/п	Раздел	Содержание программы	Виды учебной деятельности	Формы организации учебной деятельности
1	**Разнообразие питания. (6 ч.)**	«Вспоминаем то, что знаем». «Из чего состоит наша пища». «Что нужно есть в разное время года».	Знакомство детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий, выявление особенностей нашего края.	**Игровые методики** - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры Проектная работа. Выставка работ «Мы за здоровое питание». Тестирование.
2	**Гигиена питания и приготовления пищи. (8 ч.)**	«Что нужно есть в разное время года». «Как правильно питаться, если занимаешься спортом». «Где и как готовят	Заполнение «Дневника здоровья», **презентация** о составе пищи человека, знакомство с продуктами,	**Игровые методики** - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры Проектная работа. Выставка

		пищу». «Как правильно накрыть стол». «Молоко и молочные продукты»	входящими в суточный рацион школьника.	работ «Мы за здоровое питание». Тестирование. **Творческая** работа Викторина
3	**Рацион питания. (18 ч.)**	«Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна» «Как правильно накрыть стол» «Какую пищу можно найти в лесу» «Что и как можно приготовить из рыбы» «Дары моря» «Кулинарное путешествие по России. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	**Коллективное исследование** на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Экспертная оценка содержания в завтраке необходимых питательных веществ. Рассмотрение меню обедов, анализ их с точки зрения соответствия изученным требованиям к суточному рациону. **Презентация** «Что нужно есть в разное время года». Воображаемое путешествие и исследование, что употребляют в пищу разные народы. **Исследовательская работа** учащихся по группам на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».	**Словесные** (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и **наглядные** (метод иллюстраций и метод демонстраций). Составление ребусов в группах. Ведение дневника здоровья. Анкетирование. Составление загадок в группах. Праздник урожая. Урок-игра «Лесное лукошко». Составление кроссвордов Работа в группах с различными литературными источниками в поисках пословиц, коллективное обсуждается их смыслового значения. Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».
4	**Итоговое занятие. (2 ч.)**	«Как правильно вести себя за столом»	Изучение теоретического материала по рабочей тетради и по материалам презентации, подготовка к проведению игры. **Игра-соревнование**	**Демонстрация детских творческих работ**. **Организация** выставки рисунков, театрализация сказки для родителей, антиреклама чипсов для учеников начальных классов

				нашей школы. Конкурс на лучшую презентацию.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема и вид занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Разнообразие питания. (6 часов)				
1.	«Вспоминаем то, что знаем» (Т/З)	02.09		
2.	«Вспоминаем то, что знаем» (П/З)	09.09		
3.	«Из чего состоит наша пища» (Т/З)	16.09		
4.	«Из чего состоит наша пища» (П/З)	23.09		
5.	«Из чего состоит наша пища» (П/З)	30.09		
6.	«Что нужно есть в разное время года» (Т/З)	07.10		
Гигиена питания и приготовления пищи. (8 часов)				
7.	«Что нужно есть в разное время года» (П/З)	14.10		
8.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» (Т/З)	21.10		
9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» (П/з)	28.10		
10	«Где и как готовят пищу» (Т/З)	11.11		
11	«Где и как готовят пищу» (П/З)	18.11		
12-13	«Как правильно накрыть стол»(Т/З)	25.11		
14	«Молоко и молочные продукты» (Т/з)	02.12		
Рацион питания. (18 часов)				
15	«Молоко и молочные продукты» (Т/з)	09.12		
16	«Блюда из зерна» (Т/З)	16.12		
17	«Блюда из зерна» (П/З)	23.12		
18	«Блюда из зерна» (П/З)	13.01		
19	«Как правильно накрыть стол»(П/З)	20.01		
20-21	«Какую пищу можно найти в лесу» (Т/З и П/З)	27.01		
22-23	«Какую пищу можно найти в лесу на лугу» (Т/З и П/З)	03.02		

24	«Что и как можно приготовить из рыбы» (Т/З)	10.02		
25	«Что и как можно приготовить из рыбы» (П/З)	17.02		
26	«Дары моря» (Т/З)	02.03		
27	«Дары моря» (Т/З)	16.03		
28	«Дары моря» (П/З)	23.03		
29	«Кулинарное путешествие по России (Т/З)	30.03		
30	«Кулинарное путешествие по России (П/З)	06.04		
31	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»(Т/З)	13.04		
32	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» (П/З)	20.04		
Итоговое занятие. (2 часа)				
33	«Как правильно вести себя за столом» (Т/З)	27.04		
34	«Как правильно вести себя за столом» (П/З)	18.05		

АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	**Класс**	**УМК**	**Кол-во часов**	**Автор/составитель программы (Ф.И.О.)**
Здоровое питание.	3	**1.** Образовательная программа «Здоровое питание», разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких. **2. «Две недели в лагере здоровья».** Рабочая тетрадь для учащихся./ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- ОЛМА Медиа Групп, 2013.	34	Посохова Ирина Петровна

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
ШМО учителей начальных классов
МБОУ СОШ№26
от 26.08.2019 года №1
Руководитель ШМ
_____/Корытько В.И./

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора поУВР
_____/Юдина Т.Д./
28.08 2019г.

КОПИЯ ВЕРНА