**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Если хочешь быть здоров, правильно питайся»**

**Направление:спортивно-оздоровительное**

**Класс:  1-4**

**Возраст детей:   7 - 10 лет**

**Учитель начальных классов:**

Гринькив Елена Валентиновна,

первая квалификационная категория

1. **– 2015 учебный год**

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

***Цель программы***: формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, формирование у детей основ правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

* формирование и развитие представления детей и подростков 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 и подростками практических навыков рационального питания;
* информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Основные направления программы:**

**-** оздоровительное, которое ориентируется на:

**-**формирование элементарных знаний о правильном питании;

**-** практическое применение полученных знаний в повседневной жизни;

- целенаправленное укрепление здоровья школьников.

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.

Программа предназначена для группы учащихся 2-4 классов. Работа организована в форме клуба по интересам. Учащиеся 2 – 4 классов одновременно посещают занятия клуба. В группе 15 детей (2 мальчиков и 13 девочек). Дети очень любознательные, активные, любящие наблюдать и экспериментировать. Занятия проводятся 1 раз в неделю по средам. Продолжительность занятия – 40 минут.

**II. Ожидаемые результаты**

* сформированность у детей полезных навыков и привычек в области рационального питания;
* готовность выполнять правила здорового питания;
* самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона;
* применение позитивного опыта по решению проблем рационального здорового питания, через совместную общественно значимую деятельность родителей и учащихся.

**III.Содержание программы**

*Распределение часов*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема | Количество часов | | | Сроки проведения |
| всего | теория | практика |
| 1 | Поговорим о продуктах | 8 | 5 | 3 | В течение учебного года |
| 2 | Давайте узнаем о продуктах. Витамины | 11 | 8 | 3 |
| 3 | Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания | 6 | 4 | 2 |
| 4 | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | 9 | 6 | 3 |
|  | ИТОГО | **34** | **24** | **10** |  |

***Тема 1.*** Введение. Поговорим о продуктах*(8часов)*

Теоретические знания

Беседа. Рассказ о продуктах питания.

Практическая работа

Рисование.

***Тема 2****.*Давайте узнаем о продуктах. Витамины.(11 часов)

Теоретические знания

Из чего состоит наша пища.

Практическая работа

Исследование.

Опыт

***Тема 3.***Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания (6 часов)

Теоретические знания

Беседа по теме

Практическая работа.

Игра.

***Тема 4.*** Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (9 часов)

Теоретические знания.

Выбор полезных продуктов

Практическая работа

Игра

**IV.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание и форма занятия | Дата  проведения | | |
| По плану | Фак-  ти-  чески | |
| **Поговорим о продуктах (8ч)** | | | |  | |
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. | 01.09 |  | |
| 2 | Общие сведения о питании и приготовлении пищи |  | 08.09 |  | |
| 3 | Поговорим о пище.  Из чего состоит наша пища. | Исследование. Опыт | 15.09 |  | |
| 4 | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра. | 22.09 |  | |
| 5 | Самые полезные продукты. | Игра. Выбор полезных продуктов | 29.09 |  | |
| 6 | Как правильно составить свой рацион питания. | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра. | 06.10 |  | |
| 7-8 | Как готовят пищу. | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» | 13.10  20.10 |  | |
| **Давайте узнаем о продуктах. Витамины (11 часов)** | | | | | |
| 9 | Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. | Беседа о рациональном питании как составной части здорового образа жизни | 27.10 | |  |
| 10 | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. | 10.11 | |  |
| 11 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. | 17.11 | |  |
| 12 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма. | 24.11 | |  |
| 13 | Мясо и мясные блюда. | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | 01.12 | |  |
| 14 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. | Рассказ, видеофильм, игра, анкета. | 08.12 | |  |
| 15 | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | Рассказ, исследование, игра. | 15.12 | |  |
| 16 | Все мы любим салаты. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов». | 27.12 | |  |
| 17 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | Рассказ, загадки, рисунки. | 22.12 | |  |
| 18 | Всякому овощу – своё время. Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд. | 12.01 | |  |
| 19 | Где найти витамины зимой и весной. | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата. | 19.01 | |  |
| **Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания (6)** | | | | | |
| 20 | Как правильно есть. Режим питания. | Рассказ. Игра. Анкетирование. | 26.01 | |  |
| 21 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». | 02.02 | |  |
| 22 | Как правильно вести себя за столом. | Игра, конкурс рисунков по теме. | 09.02 | |  |
| 23 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола» | 16.02 | |  |
| 24 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Игра. | 02.03 | |  |
| 25 | Как правильно есть рыбу. | Рассказ. Практическая работа. | 16.03 | |  |
| **Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках (9ч)** | | | | | |
| 26 | Щи да каша – пища наша. | Рассказ. Игра. | 23.03 | |  |
| 27 | Что готовили наши прабабушки. | Исследование. | 30.03 | |  |
| 28 | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Исследование. Составление меню. | 06.04 | |  |
| 29 | Кулинары, повара – волшебники. | Встреча с поварами. Исследование. | 13.04 | |  |
| 30 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме. | 20.04 | |  |
| 31-34 | Упражнения на закрепление изученного |  | 27.04  04.05  11.05  18.05 | |  |

**V. Литература**

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
2. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987.
3. Ладыженская Т.А. и др. Детская риторика в рассказах и рисунках:– М. Издательский дом. С-инфо; Издательство «Баласс», 2006.
4. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – Самара: Издательство. Учебная литература, 2006.
5. Саплина Е.В., Саплина А.Н. Введение в историю. 3 класс:Учебник для общеобразовательных учебных заведений. – М.: Дрофа, 1997.
6. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»./ М.М. Безруких, Т.А. Филипповой – Nestle, М. 2002.
7. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М.: Ф и С, 1975.