**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска средняя общеобразовательная школа № 18 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол № Руководитель МО    | Согласовано \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заместитель директора по НМР  | Утверждаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ СОШ № 18  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА**

**«Разговор о правильном питании»**

 для обучающихся 1-2 классов

**Составитель Михалева И.В., учитель нач. классов, первая квалиф. категория**

**Срок действия программы:**

**2012 – 2014 учебный год**

**Пояснительная записка**

 Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «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, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

 Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

 Цель программы: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

 Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей 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;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• 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.

Программа построена на основе следующих принципов:

* доступности (учет 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.

 **1. Общая характеристика факультативного курса**

        Цель курса «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 курса 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.

     Курс «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 региона.

 Факультативный 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.).

 Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — 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 мамы. Чем тебя накормит лес).
* Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

**2. Описание места факультативного курса в образовательном процессе**

 В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован факультативный курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-2 классов. В каждом из названных классов проводится по 17 занятий в год. Для проведения данного курса класс делится на две группы. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю для каждой группы. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 25 минут.

 **3. Содержание факультативного курса «Разговор о правильном питании»**

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»,

 **Ожидаемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Разговор о правильном питании» 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;

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 с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**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 работ учащихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

 **Контрольно-измерительные материалы**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Вид работы** | **По теме** |
|  | 10 .09 | Анкетирование родителей на собрании | Важность обучения правильному питанию |
| 3 |  | Тест в устной форме | Самые полезные продукты |
| 6 |   | Тестирование | Удивительные превращения пирожка |
| 7 |  | Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» | Удивительные превращения пирожка |
| 9 |  | Викторина «Печка в русских сказках» | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной |
| 12 |  | Викторина «Знатоки молока» | Полдник. Время есть булочки |
| 14 |  | Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?» | Итоги за 1 класс |
| 16,17 |  | **Выставка рисунков «Мы за правильное питание!»****Защита своей работы** |  |
|  **2 КЛАСС** |
| **№ занятия** | **Дата** | **Вид работы** | **По теме** |
| 3 |  | Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | Где найти витамины весной |
| 5 |  | Тестирование «Вода в жизни человека» | Как утолить жажду |
| 9 |  | Практическая работа «Определи вкус продукта» | На вкус и цвет товарищей нет |
| 13 |  | Тестирование «Овощи и фрукты» | Каждому овощу – свое время |
| 15 |  | Контрольное анкетирование | Итоги за 2 класс |
| 17 |  | **Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»** | Итоговая работа |

**Календарно – тематическое планирование**

**факультативного курса «Разговор о правильном питании»**

**Класс 1-2**

**Учитель Вольская О.А**

**Количество часов**

**Всего 30 час; в неделю 1 час.**

**Плановых контрольных уроков 14, из них анкетирования 3, тестов 4, викторин 2, конкурсов 3, выставок-2**

**Планирование составлено на основе** образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.

**Рабочая тетрадь.** Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** **1 КЛАСС** |  **Цель занятия** | **Вводимые понятия** |  **Примерное**  **содержание** |  **Сроки**  |
| **План** | **Факт** |
| 1. | Если хочешь быть здоров | * формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания
 | *Здоровье, питание, правила питания* | *Знакомство с героями программы в игровой форме* |  |  |
| 2-3 | Самые полезные продукты Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | * формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда
* формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека
* формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
 | *Продукты, блюда, здоровье* | *Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»**Динимическая игра «Поезд»**Тест в устной форме* |  |  |
| 4-5 | Как правильно естьЭкскурсия в школьную столовую | * развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения
* развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием
 | *Питание, здоровье, правила гигиены* | *Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» Экскурсия в столовую* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |  **Цель занятия** | **Вводимые понятия** | **Примерное содержание** |  **Сроки**  |
| **План** | **Факт** |
| 6-7 | Удивительные превращения пирожкаКонкурс рисунков «Крендельки да булочки» | * формировать представление о роли регулярного питания для здоровья
* формировать представление об основных требованиях к режиму питания
 | *Здоровье, питание, режим* | *Игра «Помоги Кате»**Игра «Доскажи пословицу»**Тест в устной или письменной форме Конкурс рисунков* |  |  |
| 8-9 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной | * формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню
* расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака
* формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде
 | *Завтрак, режим, меню, каша, крупа* | *Игра «Пословицы запутались»**Игра «Отгадай-ка!»**Игра «Знатоки»**Игра «Сложные слова»**Игра «Угадай сказку!»**Викторина «Печка в русских сказках»**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»* |  |  |
| 10-11 | Плох обед, если хлеба нет Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста) | * формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню
* формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»
 | *Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню* | *Инсценирование песни «Зернышко» Игра «Секреты обеда» Венок из пословиц Игра «Угадай-ка!» Игра «Советы Хозяюшки» Игра-конкурс «Хлебопеки»* |  |  |
| 12-13 | Полдник. Время есть булочки | * формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню

формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | *Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты* | *Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости» Кроссворд «Молоко»* |  |  |
| 14-15 | Пора ужинать | * формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню
* расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина
 | *Ужин, меню* | *Игра «Объяснялки» Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды» Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»*  |  |  |
| **16-17** | **Обобщающее занятие.** **Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»** | Подвести итоги работы  |  | **Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»****Защита своей работы** |  |  |
|  |
| **№** |  **Тема занятия** **2 КЛАСС**  |  **Цель занятия** | **Вводимые понятия** |  **Примерное**  **содержание** |  **Сроки**  |
| **План** | **Факт** |
|  1-2  3 | Где найти витамины веснойКонкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | * формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов
* формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи
 | ***Витамины, фрукты, овощи*** | *Игра «Отгадай название»**Практическое задание: проращивание репчатого лука Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Отгадай мелодию» Игра «Вкусные истории» Конкурс рисунков* |  |  |
| 4-5 | Как утолить жажду | * формировать представление о роли воды для организма человека
* расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков
 | ***Жажда, здоровье, напитки*** | *Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой!» «Праздник чая»**Тестирование «Вода в жизни человека»* |  |  |
|  6-7 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | * расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья
* формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом
 | ***Здоровье, спорт, питание*** | *Игра «Мой день»**Игра «Меню спортсмена»* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8-9 | На вкус и цвет товарищей нет | * познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд
* формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса
* формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд
 | *Вкус, блюда, продукты* | *Практическая работа «Определи вкус продукта»**Практическая работа «Какой сок?»**Игра «Приготовь блюдо»* |  |  |
|  10-11 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | * расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов
* расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи
 | *Овощи, фрукты, витамины, здоровье* | *Игра «Овощи, фрукты»**Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада»**Игра «Экскурсия в поликлинику»* |  |  |
| 12-13 | Каждому овощу — свое время | * развивать представление о пользе фруктов и овощей
* формировать представление о сезонных фруктах и овощах
 | *Овощи, фрукты, витамины, здоровье* | *Игра «Какие овощи выросли в огороде» Игра «Вершки и корешки» Инсценировка песни «Овощи» Конкурс- соревнование «Самый оригинальный овощной салат»**Тестипрование «Овощи и фрукты»* |  |  |
| 14-15 | Праздник урожая | * обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах
 | *Питание, здоровье, блюда* | *Конкурс «Собираем урожай» Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петухи»**Контрольный тест* |  |  |
|  16 17 | **Обобщающее занятие****Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»** | Подвести итоги работы за 2 года |  | ***Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»*** |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

**2**. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

 3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

4. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П..-М.: Медицина, 1974.140 с.

**5**. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

**6**. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28

7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

 9. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

10. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др.Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.

11. Ладого К.С. Питание здорового и бошьного ребенка. М., 1995. 190 с.

12. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

 13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

 14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.