ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий. Основная работа по комплекту проводится на внеурочных занятиях.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**Цели и задачи курса**

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

* Развития представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
* Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
* Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
* Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

* Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой  и историей народа.
* Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

* Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
* Развитие самостоятельности, самоконтроля.
* Развитие коммуникативности.
* Развитие творческих способностей.
* Развитие мотивации  к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Программа кружка «Разговор о правильном питании» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Данная рабочая программа адресована учащимся 2 класса общеобразовательной школы и рассчитана на 2012-2013 учебный год.

В соответствии с учебным планом МБОУ ТСОШ №1 во 2 классе отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часов занятости в год.

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по организации внеурочной деятельности. Возраст учащихся 8-9 лет.Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

ЦЕННОСТНЫЕ 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.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

Планируемые результаты освоения программы

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

 Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуациях 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 отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* 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
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится 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
* Определять последовательность действий

**Содержание программы**

Содержание  программы, а также используемые форм и методы её 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 ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Данная система занятий   проявила активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний , навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П.№ | Название темы |  Основные виды деятельности учащихся |  Теория  |  практика | Внеаудиторныезанятия | Форма  | Дата план |  Дата факт |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. |  **+** |   |  | игра  |  02.09 |   |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты |   |  + |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»  |  09.09 |  |
| 3 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания |  **+** |  + |  | Игра-обсуждение «Законы питания» |  16.09 |   |  |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания |  |  + |  | СоревнованиеТест. |  23.09 |   |  |
| 5 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака |   |  + |  | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» |  30.09 |  . |
| 6 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. |  **+** |   |  | занятие –представление (театрализованный) |  07.10 |   |
| 7 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока |  + |  + |  | Конкурс-викторина «Знатоки молока» |  14.10 |   |
|  |
| 8 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питаниярасширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина |  + |   + |  | практикум |  21.10 | -  |  |
| 9 | **Где найти витамины весной** | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  |  +  |   |  |  блиц-турнир «Где прячутся витамины» |  28.10 |  |   |
| 10 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков развивать представление о пользе фруктов и овощей   |   |  + | + | игра «Посещение музея воды» |  11.11 | -  |
| 11 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питаниярасширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья  |  + |  + |  |  игра «Мой день» |  18.11 |   |
| 12 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов  |  + |   |  | беседа |  25.11 |   |  |
| 13 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организмарасширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов  |  + |  + |  | занятие – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» |  02.12 |   |  |
| 14 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствамиЗнать о пользе овощей;уметь готовить витаминные салаты |  + |   |  |  блиц-турнир «Где прячутся витамины» |  09.12 |   |
| 15 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.  |   |  + |  | ролевая игра «Русская трапеза»; |  16.12 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | **Из чего состоит наша пища** | формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | + | + |  | тест | 23.12 |  |
| 17. | **Что нужно есть в разное время года** | расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | + |  |  | занятие – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные | 13.01 |  |
| 18. | **Где найти витамины зимой, весной** | Знать основные законы здорового питанияобобщить знания о правильном питаниирасширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | + |  |  | беседа | 20.01 |  |
| 19. | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | + |  |  | игра | 27.01 |  |
| 20. | **Где и как готовят пищу** |  |  | + |  | тест | 03.02 |  |
| 21. | **Повар – старинная профессия** | формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | + |  |  | ролевая игра «Русская трапеза»; | 10.02 |  |
| 22. | **Экскурсия в школьную столовую.** | развивать представление о пользе фруктов и овощей   |  | + | + | беседа | 17.02 |  |
| 23. | **Как правильно накрыть стол** | Знать о пользе овощей;уметь готовить витаминные салаты |  | + |  | Творческоезанятие | 24.02 |  |
| 24. | **Накрываем стол к обеду.** | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья |  |  |  | занятие – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные | 03.03 |  |
| 25. | **Молоко и молочные продукты** | формировать представление о разных типах режима питания  | + |  |  | блиц-турнир «Где прячутся витамины» | 10.03 |  |
| 26. | **Молоко. Состав молока.** | формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться | + |  |  | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | 17.03 |  |
| 27. | **Экскурсия на молоко завод г. Рузы** |  |  | + | + | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | 31.03 |  |
| 28. | **Путешествие зёрнышка** |  | + |  |  | игра | 07.04 |  |
| 29. | **Как хлеб на стол пришёл. Экскурсия на хлебозавод** | *закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. |  | + | + | беседа | 14.04 |  |
| 30. | **Блюда из зерна** |  | + | + |  | викторина | 21.04 |  |
| 31. | **Какую пищу можно найти в лесу** | формировать представление о сезонных фруктах и овощах |  |  |  | блиц-турнир «Где прячутся витамины» | 28.04 |  |
| 32. | **Правила сбора грибов и ягод.** |  Учить различать съедобные и несъедобные грибы по внешнему виду | + |  |  | тест | 05.05 |  |
| 33. | **Что и как можно приготовить из рыбы** | обобщить знания о правильном питаниирасширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | + |  |  | ролевая игра «Русская трапеза»; | 12.05 |  |
| 34. | **Как правильно вести себя за столом** | *закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | + | + |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в гости» | 26.05 |  |

**Учебно-методическая литература.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2011.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2010 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2013 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2012 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2011. - 85 с.

**Материально-техническая база.**

1.Интерактивная доска.

2. Индивидуальные карточки.

3. Ноутбуки

 Согласовано:

 Протокол ШМО учителей начальных классов

 Председатель : Вишнякова Е.К.

 « » 2014г

 Согласовано:

 Заместитель директора по УВР Вишнякова Е.К.

 « » 2014 г