**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя образовательная школа № 4»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

на заседании методического Заместитель директора по Директор МОУ СОШ №9

объединения учителей УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

начальных классов

Протокол №1 от « » августа 2011г Протокол №

от «\_\_»августа 2011г от « » августа 2011 г

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**кружка ««Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»**

**для 1 класса**

**Составитель**:

учитель начальных классов

МОУ СОШ № 4

Мусиенко Н.В.

**2011 – 2012 учебный год**

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

**Пояснительная записка**

**1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы.**

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводиться кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления  «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»  составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор в полезных продуктов и соблюдать режим питания.

**2. Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

* закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности  правильного   питания  как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* закрепить знания о здоровом  питании , необходимости витаминов в пище;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**3. Основные принципы содержания программы:**

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* вовлеченность семьи и реализацию программы.

**4.Особенности программы**

Программа ориентирована на  детей   6  –  8   лет  (младших школьников).

Основная цель программы – воспитание у  детей  представления о рациональном  питании  как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь  правильное   питание  – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

В программе  ребёнку  предлагается множество интересных игр. В них  ребенок  не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

**5. Содержание  программы**

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального  питания  ребят этого возраста:

* Поговорим о продуктах.
* Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
* Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена  питания .
* Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

**Тематическое  планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
| 1. | **Поговорим о продуктах** | 6 | 4 | 2 |
| 2. | **Давайте узнаем о продуктах** | 13 | 11 | 2 |
| 4. | **Поговорим о правилах этикета.** | 7 | 3 | 4 |
| 5. | **Из истории русской кухни.** | 7 | 5 | 2 |
|  | **Итого:** | **33** | **23** | **10** |

**Календарно - тематическое** **планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | | | | | | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | Цели | Планируемый результат |
| **План факт** | |  | | | | |
|  |  | |  | | | | | **Поговорим о продуктах** | **Общие сведения о** **питании  и приготовлении пищи** |  |  |
|  |  | |  | | | | | Введение. Если хочешь быть здоров. | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. | формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания | Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. |
|  |  | |  | | | | | Поговорим о пище.  Из чего состоит наша пища. | Исследование.  Опыт | формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда | Иметь навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. |
|  |  | | |  | | | | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра. | формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека | Уметь называть основные правила здорового образа жизни |
|  |  | | |  | | | | Самые полезные продукты. | Игра. Выбор полезных продуктов | формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Знать и уметь называть полезные и вредные продукты, уметь работать в парах |
|  |  | | |  | | | | Как правильно составить свой рацион питания. | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра. | формировать представление о роли регулярного питания для здоровья | Уметь называть полезные продукты, знать о вреде чрезмерного употребления сладкого, жвачки, уметь правильно составить рацион питания на день |
|  |  | | |  | | | | Как готовят пищу. | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» | формировать представление об основных требованиях к режиму питания | Знать о кухне и её оборудовании. Уметь называть кухонную посуду и принадлежности. Знать и выполнять санитарно-гигиенические требования. |
|  |  | | |  | | | | **Давайте узнаем о продуктах** | **Витамины** |  |  |
|  |  | | |  | | | | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна. | Исследование «Получение муки и крупы из зерна».  Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. | 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 | Знать виды круп, макаронных и бобовых изделий. |
|  |  | | | | |  | | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. | формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Знать названия профессий, связанных с сельским хозяйством, основные нравственно-этические понятия (трудолюбие–ленность).  Уметь рассказать о профессиях хлебороба, продавца, механизатора |
|  |  | | | | |  | | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. | Формировать представление о пользе молочных продуктов. Развивать познавательные интересы | Знать о Питательной ценности молока и молочных продуктов, способы их и хранения. |
|  |  | | | | |  | | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма. | Формировать представление о пользе рыбных блюд. Развивать познавательные интересы | Знать о роли морепродуктов в питании человека. Питательная ценность блюд из рыбы. |
|  |  | | | |  | | | Мясо и мясные блюда. | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | Формировать представление о пользе мясных блюд. Развивать познавательные интересы | Работать в паре: узнавать зверей на рисун­ке, определять зверей с помощью атласа-опре­делителя, проводить самопроверку;  отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |
|  |  | | | | |  | | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. | Рассказ, видеофильм, игра, анкета. | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Уметь называть полезные продукты, знать о вреде чрезмерного употребления сладкого, жвачки |
|  |  | | | | |  | | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | Рассказ, исследование, игра. | формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цвет­ных фишек, осуществлять самопроверку; |
|  |  | | | | |  | | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов». | развивать представление о пользе фруктов и овощей  формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цвет­ных фишек, осуществлять самопроверку; |
|  |  | | | | |  | | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | Рассказ, загадки, рисунки. | 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 | Знать: группы растений;  – несколько видов полевых и садовых цветковых растений;  – культурные растения поля, сада и огорода;  – некоторые лесные ягоды своего края (в том числе и ядовитые).  Уметь:  – различать объекты живой природы и рукотворной;  – словесно описывать растения;  – различать дикорастущие и культурные растения, деревья, кустарники, |
|  |  | | | | |  | | Всякому овощу – своё время. Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд. | развивать представление о пользе фруктов и овощей  формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Знать об особенностях  и значении крестьянского  труда.  Уметь определять плоды овощей (огородные) и фруктов (садовые) |
|  |  | | | | |  | | Где найти витамины зимой и весной. | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата. | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Работать в группе: находить в ин­формацию о витаминах в соответствии с задани­ем; сравнивать роль витаминов А, В и С в жиз­недеятельности организма;  — запомнить правила гигиены при употребле­нии овощей и фруктов;  — отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |
|  |  | | | | | |  | Игра-путешествие по стране Витаминии | Игра | Закрепить представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Работать в группе, уметь правильно соотносить витамины и продукты питания |
|  |  | | | | | |  | Приготовление фруктового салата | Практическая работа | Закрепить представление о роли витаминов для здоровья человека | Работать в группе, уметь правильно соотносить витамины и фрукты |
|  |  | | | | | |  | **Поговорим о правилах этикета.** | **Культура и гигиена питания.** |  |  |
|  |  | | | | | |  | Как правильно есть. Режим питания. | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня» | Познакомить с режимом питания, развивать устную речь | Знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием; |
|  |  | | | | |  | | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». | Познакомить с правилами поведения за столом, формировать навык правильной сервировки стола | Знать правила сервировки стола к завтраку. |
|  |  | | | | |  | | Как правильно вести себя за столом. | Игра, конкурс рисунков по теме. | Формировать навык правильного поведения за столом | Знать и выполнять правила поведения за столом. Правила этикета |
|  |  | | | | |  | | Дидактическая игра «Приглашаем в гости» | Практическая работа | Закрепить навык правильного поведения за столом, правила этикета | Знать и выполнять правила поведения за столом. Правила этикета |
|  |  | | | |  | | | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола» | Формировать познавательные интересы, расширять кругозор | Знать и уважать народные традиции, связанные с питанием и здоровьем; |
|  |  | | | |  | | | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Игра. | Формировать полезные привычки в питании | Иметь понятие питания (правильное, рациональное), режима питания. Значение питания для нормального физического развития ребенка. |
|  |  | | | |  | | | Как правильно есть рыбу. | Рассказ. Практическая работа. | Формировать навык правильного поведения за столом | Работать в паре: узнавать рыб на рисунке, осуществлять самопроверку;  — описывать рыбу по плану;  — приводить примеры речных и морских рыб с помощью атласа-определителя;  — отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |
|  |  | |  | | | | | **Из истории русской кухни.** | **Поговорим о кулинарных волшебниках.** |  |  |
|  |  | |  | | | | | Щи да каша – пища наша. | Рассказ. Игра. | Формировать познавательные интересы, расширять кругозор | Знать продукты питания, издавна употребляющиеся на Руси, уметь назвать продукты, необходимые для приготовления простейших блюд |
|  |  |  | | | | | | Приготовление бутербродов | Практическая работа | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Знать продукты питания, необходимые для приготовления бутербродов |
|  |  |  | | | | | | Что готовили наши прабабушки. | Исследование. | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Знать продукты питания, необходимые для приготовления старинных блюд. |
|  |  |  | | | | | | Приготовление салата | Практическая работа | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Знать продукты питания, необходимые для приготовления салата. |
|  |  |  | | | | | | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Исследование. Составление меню. | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Уметь составлять меню. |
|  |  |  | | | | | | Кулинары, повара – волшебники. | Встреча с поварами. Исследование. | Формировать исследовательские навыки, познакомить с профессией повара | Знать особенности профессии повара |
|  |  |  | | | | | | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | Праздник – отчёт по теме. | обобщить знания о правильном питании  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Приводить примеры взаимосвязей между че­ловеком и природой;  — оценивать свои поступки по отношению к природе и рассказывать о них;  — участвовать в конкурсе рисунков на тему «Чудесный мир природы»;  — отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |

**Предполагаемый результат:**

* 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.

**Литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»

2. Н.П. Абаскалова Моделирование процесса обучения здоровому образу жизни: Материалы конференции. Новосибирск, 2003.

3.Н.И. Ковалёв. Русская кулинария. М., 1972.

4. Н.И. Костомаров. Домашняя жизнь и нравы великорусского народа. М: Экономика, 1993.

5. В.С. Кукушкин, А.В. Болдырева-Вараксина. Педагогика начального образования. М., 2005.

6.. С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина. Современный урок. Ч.1,2. М.,2005.

7. С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина. Анализ современного урока. М., 2003.

8. Н.В. Сократов. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. М., 2005.

9. Русская изба: иллюстрированная энциклопедия. СПб, 1999.

10. Я познаю мир: энциклопедия. Русский народ: традиции и обычаи. М: Астрель. Хранитель, 2006

11. Книга о вкусной и здоровой пище/ Под общ. ред. д-ра техн. К53 наук, проф. И.М. Скурихина. 11-е изд., переработ. и доп.//М.: Колос, 1995, 368с.;

12. Ковалев В.М., Могильный Н.П. 500 рецептов славянской трапезы//М.: МП «Мик», 1993, 272с.;

13. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева/ «Формула правильного питания»/ рабочая тетрадь //М.: «НЕСТЛЕ» «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2007.