**Департамент образования администрации города Перми**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №3»**

| | |
|---|---|
| «Утверждаю»<br>Директор Гимназии № 3<br><br>_____ Новикова Т.В.<br><br>« » сентября 2013 года<br>м.п. | Принята на<br>Методическом совете школы<br><br>_____<br><br>« » сентября 2013 года |

**Программа внеурочной деятельности**

**"Разговор о правильном питании"**

**для 2-3 классов**

Программу составила

Окулова Н.В.

учитель начальных классов

**г. Пермь**

**Пояснительная записка.**

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, включающие в себя рабочую тетрадь для учащихся, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюры для родителей.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 8-10 лет (младших школьников).

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- - формирование представления о социокультурных аспектах питания как

составляющей общей культуры человека;

- информирование 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.

**Сроки реализации программы**: 2 года (2-3 классы). Программа рассчитана на 33-34 ч в год, т.е. 1 час в неделю.

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.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие

преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. 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.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом

для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей..

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

**Тематическое планирование 2 класс**

| № | **Тема занятия** | **Содержание и форма занятия** | **Аудит.** | **Внеаудит**. | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Поговорим о продуктах** | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | **Давайте узнаем о продуктах** | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| | **Поговорим о правилах этикета.** | | | | |
| 18 | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | **Из истории русской кухни.** | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29-34 | | | | | |
| | | | | | |
| **3 класс №** | | | | | |
| **Поговорим о продуктах** | | **Общие сведения о питании и приготовлении пищи** | | | |
| 1 | Вводное занятие. | Беседа. Просмотр видеокассеты | 1 | | |
| 2 | Что нужно есть в разное время года. | Исследование.<br>Опыт | 1 | | |
| 3 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Беседа по теме. Игра. | 1 | | |
| 4 | Где и как готовят пищу. | Экскурсия. | | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Как правильно составить свой рацион питания. | Практическая работа «Составление меню». Игра. | | 1 |
| 6 | Молоко и молочные продукты. | Беседа. Презентация. | 1 | |
| 7 | Праздник на Улице Сезам. | Музыкальное представление | | 1 |
| **Давайте узнаем о продуктах** | | **Витамины** | | |
| 8 | Блюда из зерна. | Тестирование учащихся. | 1 | |
| 9 | Хлеб – на стол, так и стол – престол» | Праздник. | | 1 |
| 10 | Молоко и молочные продукты. | Беседа о производстве молока. Игра. | | 1 |
| 11 | Удивительные превращения пирожка. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу» | 1 | |
| 12 | Кашу маслом не испортишь | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | 1 | |
| 13 | Витаминный ералаш | Конкурс. Презентация. | 1 | |
| 14 | Дары моря. | Исследование. Опыт. | | 1 |
| 15 | Правильное питание | Аукцион. | 1 | |
| 16 | Вкусные старты | Викторина. Соревнования. | | 1 |
| 17 | Путешествие в Овощную страну | Беседа, загадки, кроссворд. | 1 | |
| 18 | Витаминные загадки | Игра-лото | 1 | |
| **Поговорим о правилах этикета.** | | **Культура и гигиена питания.** | | |
| 19 | Режим питания. | Рассказ. Анкетирование. Ведение дневника «Режим питания на неделю» | 1 | |
| 20 | Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. | Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола». | | 1 |
| 21 | Как правильно вести себя за столом. | Практическое занятие. | | 1 |
| 22 | День рождения принца Лимона. | Спектакль | | 1 |
| 23 | Вредные и полезные привычки в питании. | Исследование. Опыт. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 | Как правильно есть курицу и котлету. | Рассказ. Практическая работа. | | 1 |
| 25 | «Весёлые вечеринки» | Ситуационная игра | | 1 |
| **Из истории русской кухни.** | | **Поговорим о кулинарных волшебниках.** | | |
| 26 | Русское чаепитие. | Конкурс. Игра. | | 1 |
| 27 | Деревенские посиделки. | Конкурс. Рисунки. | 1 | |
| 28 | Масленица. Время есть блины. | Праздник. Дегустация. | | 1 |
| 29 | Хороши калачи из русской печи | Фольклорный праздник. | | 1 |
| 30 | Кулинарное путешествие по России. | Презентация. Беседа. | 1 | |
| 31 | Первые блюда на любое время года. | Исследование. Практическое занятие. | | 1 |
| 32-34 | Резерв | | 1 | 1 |
| | Итого: 34 часа | | | |

Литература:


1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор- М «Просвещение» , 2011
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. :Просвещение, 2011;
3. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании» рабочая тетрадь;
4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, методическое пособие для учителей и родителей.