Воронцова Нина Александровна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 06.10.09г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» и приказы от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09г. №373»

2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г.№189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

3.Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»

4. Программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом  
произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей, Это привело, в  
частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные  
последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.Следовательно одна из задач учебного процесса - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и

воспитательных **задач:**

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;

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

4. информирование школьников 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;

5. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной

деятельности.

6.развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками

и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Общая характеристика программы « Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной  
сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе  
компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик  
Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы  
базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;

-модульность программы;

- практическая целесообразность

-динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы; 4\*

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Участники программы: дети от 7 до 11 лет.**

***"Формула правильного питания "***

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";

2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",

2. "Ты готовишь себе и друзьям"; потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",

2. "Кулинарное путешествие",

3. "Как питались на Руси и в России",

4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

**Основные методы обучения;**

-фронтальный метод;

- групповой метод;

- практический метод;

-познавательная игра;

- ситуационный метод;

-игровой метод;

- соревновательный метод;

-активные методы обучения.

**Формы обучения:** Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;

- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные  
 предприятия;

- встречи с интересными людьми;

- практические занятия;

- творческие домашние задания;

- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

- ярмарки полезных продуктов;

- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- мини - проекты;

- совместная работа с родителями.

**Описание места программы « Разговор о правильном питании» в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 4 классе по одному часу в неделю: 4 класс - 34 часа.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро'здания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании »**

**Универсальными результатами** учащихся на этапе начального общего образования по  
формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  
достижения её цели; *\**

*—* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Cодержание учебного курса**

**Разнообразие питания**

         Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

 Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?  Вредные и полезные привычки в питании.  Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет**

         Правила поведения в столовой.  Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.  Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания**

 Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.  Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| 1-3 | **Здоровье — это здорово** | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;  *Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»  *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;  *Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| **Правила здорового питания** |
| 4-5 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | *Знать* о режиме питания;  уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.  Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 6 | **Режим питания** | Знать о рационе питания, соблюдать режим питания |
| 7-9 | **Энергия пищи**  **Сахар и его польза**  **Путешествие по «Аппетитной стране»** | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту  развивать представление о влиянии питания на внешность человека  формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания  Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания  Классифицировать пищу как источник энергии для организма,  Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 10-11 | **Где и как мы едим**  **Правила гостеприимства** | Знать о структуре общественного питания,  О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.  Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 12 | **Ты — покупатель** | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки  формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара  Знать права и обязанности покупателя  Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. |
| 13  14-16 | **Права покупателя** |
| **Ты покупатель- правила вежливости** |
| **Права потребителя** |
| 17-23 | **Ты готовишь себе и друзьям** | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи  Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета  Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| **Бытовые приборы ля кухни** |
| У печи галок не считают |
| У печи галок не считают |
| **Помогаем взрослым на кухне** |
| **Блюдо своими руками** |
| **Салаты** |
| **Блюдо своими руками** |
| 24-34 | **Кухни разных народов** | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов  Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.  Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| **Блюда Болгарии и Исландии** |
| **БлюдаЯпонии и Норвегии** |
| **Блюда жителей Крайнего Севера** |
| **Традиционные блюда России** |
| **Кулинарные традиции Древнего Египта** |
|  | **Традиции Древней Греции** |  |
|  | **Напитки народов мира** |  |
|  | **Кулинарный календарь** |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия:**

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия -* таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** *(компьютер, медиапроектор,*).

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами.** В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников,* позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Литература:

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

2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям д здоровье. - М.: Медицина, 1987

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

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

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

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

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

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

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

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