

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Золотаревская начальная школа – детский сад»**

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 8 от 30.08.2016г.

Утверждено
приказом № 46-од от 30.08.2016г.
Директор МОУ «Золотаревская НШДС»
И.Н.Пашкина



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Разговор о правильном питании»**

Составитель Баженова Людмила Геннадьевна

Золотарево 2016

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Департамента воспитания и социализации детей «О реализации программы «Разговор о правильном питании» № 06-368 от 01.03.2011 года, 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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения

Учащийся узнает:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Учащиеся получат возможность научиться:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

Учащийся узнает:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Учащийся узнает:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Учащиеся получают возможность научиться:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Учащийся узнает:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Учащиеся получают возможность научиться:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов, наиболее полезных для организма;
- накрывать праздничный стол.

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Рабочая программа состоит из **двух модулей**.

1 модуль: «Разговор о здоровом и правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о здоровом и правильном питании"

Здравствуй, дорогой друг

Если хочешь быть здоров

Самые полезные продукты

Удивительные превращения пирожка

Кто жить умеет по часам

Вместе вело гулять

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Плох обед, если хлеба нет

Время есть булочки

Пора ужинать

Веселые старты

На вкус и цвет товарищей нет

Как утолить жажду

Что помогает стать сильным и ловким

Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты

Праздник здоровья

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

Давайте познакомимся!

Из чего состоит наша пища

Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Где и как готовя пищу

Блюда из зерна

Молоко и молочные продукты

Что можно есть в походе

Какую пищу можно найти в лесу

Вода и другие полезные напитки

Что и как можно приготовить из рыбы

Дары моря

Кулинарное путешествие по России

Спортивное путешествие по России

Олимпиада здоровья

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;

- 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;
- совместная работа с родителями.
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

3. Тематическое планирование

1-й год обучения

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Здравствуй, дорогой друг	1ч
2	Если хочешь быть здоров	1ч
3	Самые полезные продукты	1ч
4	Удивительные превращения пирожка	1ч
5	Кто жить умеет по часам	1ч
6	Вместе вело гулять	1ч
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1ч
8	Плох обед, если хлеба нет	1ч

2-ой год обучения

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Время есть булочки	1ч
2	Пора ужинать	1ч
3	Веселые старты	1ч
4	На вкус и цвет товарищей нет	1ч
5	Как утолить жажду	1ч
6	Что помогает стать сильным и ловким	1ч
7	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	1ч
8	Праздник здоровья	1ч

3-й год обучения

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Давайте познакомимся!	1ч
2	Из чего состоит наша пища	1ч
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1ч
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1ч
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1ч

6	Где и как готовя пищу	1ч
7	Блюда из зерна	1ч
8	Молоко и молочные продукты	1ч

4-й год обучения

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Что можно есть в походе	1ч
2	Какую пищу можно найти в лесу	1ч
3	Вода и другие полезные напитки	1ч
4	Что и как можно приготовить из рыбы	1ч
5	Дары моря	1ч
6	Кулинарное путешествие по России	1ч
7	Спортивное путешествие по России	1ч
8	Олимпиада здоровья	1ч