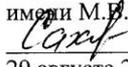


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 г.Пугачёва Саратовской области
имени М.В. Ломоносова»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ №13 г. Пугачёва Саратовской области имени М.В. Ломоносова»  С.А. Сахнова 29 августа 2018г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ №13 г. Пугачёва Саратовской области имени М.В. Ломоносова»  В.Н. Устинова Приказ № 240 от 01.09.2018г.</p>
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРУЖОК

«Разговор о правильном питании»
(название программы)

по общеинтеллектуальному направлению

педагога I квалифицированной категории

Куркиной Марии Николаевны

1 класс

Срок реализации программы: 1 год

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29 августа 2018г.

2018- 2019 учебный год

Список учащихся.

№ п/п	Ф.И.О. учащегося
1	Акиров Рим Маликович
2	Бикчурина Полина Артуровна
3	Богданов Алексей Александрович
4	Большакова Полина Витальевна
5	Быкова Мария Дмитриевна
6	Васильченко Дарья Владимировна
7	Виденин Артем Александрович
8	Волкова Анастасия Андреевна
9	Горшенин Матвей Максимович
10	Еникеева Дарина Ринатовна
11	Занозина Злата Максимовна
12	Заседателев Тимофей Александрович
13	Ивлиев Павел Владимирович
14	Казаков Владислав Иванович
15	Киреев Данил Романович
16	Киченков Арсений Валерьевич
17	Колесень Даниил Русланович
18	Копылова Виктория Павловна
19	Кузнецов Иван Дмитриевич
20	Лукин Савелий Александрович
21	Мельник Кирилл Алексеевич
22	Миронов Сергей Николаевич
23	Мясоедов Данил Александрович
24	Орлянская Анастасия Николаевна
25	Пивоварова Ульяна Алексеевна
26	Родина Виктория Сергеевна
27	Филатова Ксения Сергеевна
28	Чаяев Даниил Вадимович
29	Шумейкин Владислав Вячеславович

День проведения- среда

Время проведения- 12.00- 12.45.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цели и задачи программы

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Ожидаемый 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;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количе- ство часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По фак- ту	
1	Вводное занятие	1	05.09		
2	Экскурсия в столовую	1	12.09		
3	Питание в семье	1	19.09		
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	26.09		
5	Полезные продукты	1	03.10		
6	Экскурсия в магазин.	1	10.10		
7	Оформление дневника.	1	17.10		
8	Практическая работа.	1	24.10		
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	07.11		
10	Правила питания.	1	14.11		
11	Гигиена питания.	1	21.11		
12	Работа с дневником правильного питания.	1	28.11		
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	05.12		
14	Оформление плаката правильного питания.	1	12.12		
15	Удивительное превращение пирожка.	1	19.12		
16	Режим питания школьника.	1	26.12		
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	16.01		
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	23.01		
19	Из чего варят кашу.	1	30.01		
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	06.02		
21	Составление меню для завтрака.	1	13.02		
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	27.02		
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	06.03		
24	Экскурсия в булочную.	1	13.03		
25	Составление меню обеда.	1	20.03		
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	03.04		
27	Секреты обеда.	1	10.04		
28	Брейн-Ринг	1	17.04		
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	24.04		
30	Проведения «Праздника хлеба»	1	01.05		
31- 32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	08.05 15.05		
33	Подведение итогов.	1	22.05		

Учебно-методическое обеспечение

1. Гороховская Г.Г. Решение нестандартных задач — средство развития логического мышления младших школьников // Начальная школа. — 2009. — № 7.
2. Гурин Ю.В., Жакова О.В. Большая книга игр и развлечений. — СПб. : Кристалл; М. : ОНИКС, 2000.
3. Зубков Л.Б. Игры с числами и словами. — СПб. : Кристалл, 2001.
4. Игры со спичками: Задачи и развлечения / сост. А.Т. Улицкий, Л.А. Улицкий. — Минск : Фирма «Вуал», 1993.
5. Лавлинскова Е.Ю. Методика работы с задачами повышенной трудности. — М., 2006.
6. Сухин И.Г. 800 новых логических и математических головоломок. — СПб. : Союз, 2001.
7. Сухин И.Г. Судoku и суперсудoku на шестнадцати клетках для детей. — М. : АСТ, 2006.
8. Труднев В.П. Внеклассная работа по математике в начальной школе : пособие для учителей. — М. : Просвещение, 1975.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.vneuroka.ru/mathematics.php> — образовательные проекты портала «Вне урока»: Математика. Математический мир.
2. <http://konkurs-kenguru.ru> — российская страница международного математического конкурса «Кенгуру».
3. <http://4stupeni.ru/stady> — клуб учителей начальной школы. 4 ступени.
4. <http://www.develop-kinder.com> — «Сократ» — развивающие игры и конкурсы.
5. <http://puzzle-ru.blogspot.com> — головоломки, загадки, задачи и задачки, фокусы, ребусы.