

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Здоровейка» (общекультурной направленности) для 2-4 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп ).

В соответствии с учебным планом во 2-4 классе отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю (с сентября по май) продолжительностью 45 минут.

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Здоровейка» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

Программа состоит из двух частей:

[«Разговор о правильном питании» (для детей 8 лет)](https://prav-pit.ru/about/training_kits/6_8_years/default.aspx);

[«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),](https://prav-pit.ru/about/training_kits/9_11_years/default.aspx)

Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Интернет ресурсы: [noreply@prav-pit.ru](mailto:noreply@prav-pit.ru)диск «Формула правильного питания»

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

**Основная цели программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**В соответствии с целью определяются конкретные задачи.**

**Образовательные задачи:**

* Развития представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
* Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
* Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
* Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

* Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой  и историей народа.
* Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

* Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
* Развитие самостоятельности, самоконтроля.
* Развитие коммуникативности.
* Развитие творческих способностей.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

**«Здоровейка»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий в неделю** |
| 1 год | сентябрь | май | 34 | 34 | 34 | 1 р по 1 часу |

**Тематическое планирование занятий кружка**

**«Здоровейка»34 часа** (1 час в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
|  | **Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.** | **7 ч.** |
|  | Вводное занятие. | 1 ч. |
|  | Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета? | 1 ч. |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа по теме. Игра. | 1 ч. |
|  | Где и как готовят пищу. Видеоматериал. | 1 ч. |
|  | Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю». | 1 ч. |
|  | Молоко и молочные продукты. Видеоматериал. | 1 ч. |
|  | Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение? | 1 ч. |
|  | **Давайте узнаем о продуктах. Витамины.** | **11 ч.** |
|  | «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал. | 1 ч. |
|  | Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? | 1 ч. |
|  | Удивительные превращения пирожка. Видеоматериал. | 1 ч. |
|  | Сахар – друг или враг? | 1 ч. |
|  | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу». | 1 ч. |
|  | Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? | 1 ч. |
|  | Витаминный ералаш. Конкурс. | 1 ч. |
|  | Дары моря. | 1 ч. |
|  | Правильное питание. Конкурс «Найди ошибку». | 1 ч. |
|  | Вкусные старты. Викторина. Соревнования. | 1 ч. |
|  | Путешествие в Овощную страну. Творческий проект. | 1 ч. |
|  | **Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.** | **7 ч.** |
|  | Режим питания. Ведение дневника. | 1 ч. |
|  | Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола». | 1 ч. |
|  | Как правильно вести себя за столом. Этикет. | 1 ч. |
|  | День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда. | 1 ч. |
|  | Вредные и полезные привычки в питании. | 1 ч. |
|  | Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола. | 1 ч. |
|  | «Весёлые вечеринки». Ситуационная игра. | 1 ч. |
|  | **Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках**. | **8 ч.** |
|  | Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара? | 1 ч. |
|  | Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке». | 1 ч. |
|  | 1 ч. |
|  | Масленица. Время есть блины. | 1 ч. |
|  | Хороши калачи из царской печи. Стол для царя. | 1 ч. |
|  | Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда народов России. | 1 ч. |
|  | 1 ч. |
|  | Первые блюда на любое время года. | 1 ч. |
|  | **Итоговое занятие.** | **1 ч.** |

**Содержание программы**

**Разнообразие питания (7 ч.)**

Из чего состоит наша каша. 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 свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

**Гигиена питания и приготовление пищи (10ч.)**

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

**Рацион питания, продукты питания (17ч.)**

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. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

**Методическое обеспечение**

Формы организации занятий в объединении – фронтальная, групповая, индивидуальная, применяется работа в парах. В своей работе педагог использует: опрос, творческие работы и тест.

Занятия выстраиваются следующим образом: теория на основе объяснительно-иллюстративного метода (объяснение в виде лекции), затем практика в виде репродуктивного метода обучения по образцу (мастер-класс педагога, совместное с педагогом или самостоятельное выполнение задания). Ежегодно педагогом проводится мониторинг усвоения общеобразовательной программы: отслеживается уровень знаний, умений и навыков у учащихся.

В процессе реализации программы занятия строятся следующим образом:

1-й этап – организационно-подготовительный и диагностический.

2-й этап – конструирующий, состоящий из основного и систематизированного.

3-й этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Для более эффективной реализации данной программы используются следующие педагогические технологии:

- педагогика сотрудничества;

- личностно-ориентированная технология;

- технология проектной деятельности;

- технология коллективно-творческой деятельности;

- здоровьесберегающие технологии;

- информационно-коммуникационные технологии.

В процессе занятий используются дидактические средства обучения**:** схемы, технологические карты.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа);

- наглядный (показ иллюстраций, исполнение педагогом, работа по образцу);

- практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой - организация работы по малым группам (2 - 3 человека);

- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

При работе с ребенком одна из задач педагога - установить доверенные от­ношения с родителями. Чем теснее взаимосвязь педагога и родителей, тем больше успехов у ребенка. Результаты диагностического отслеживания доводятся до све­дения родителей. Педагогу необходимо за­интересовать их в результативности учебно-воспитательного процесса. В течение учебного года помимо занятий по программе предусматривается воспитательная работа с учащимися. В эти дни проводятся вечера общения, праздники, экскурсии, выставки.

Важнейшим звеном деятельности является учет, проверка, оценка знаний, умений и навыков детей.

Виды контроля:

* *текущий* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ре­бенка в процессе занятий, и в форме опроса;
* *промежуточный -* тест, игра, кроссворд, выставки детских работ;
* *итоговый* - зачет или контрольный опрос, тестирование, выставки, творче­ские проекты.

**Контроль обучения**проводится в форме анализа выполненного изделия. Кро­ме того, оформляются временные тематические выставки по разделам и заключи­тельная отчетная выставка по итогам года.

Контрольные задания *первого уровня* сложности представлены в виде трениро­вочных упражнений. Они направлены на формирование элементарных умений: выполнение простых декоративных композиций, подбора средств выразительно­сти, размещения изображения на плоскости.

Коллективные просмотры выставок и их анализ приучают учащихся спра­ведливо и объективно оценивать работу свою и других, радоваться не только сво­ей, но и общей удаче.

Контрольные вопросы и тесты, кроссворды помогают отслеживать степень ус­воения материала по тематическим разделам.

Формы контроля:опрос, творческие работы, тестирование.

Аттестация учащихся является неотъемлемой частью организации образовательного процесса. Она проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, выявления детей отстающих и опережающих обучение, определения изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, для дальнейшего усовершенствования программы, методов и средств обучения.

- вводная диагностика (сентябрь);

- текущая аттестация (по разделам программы);

- промежуточная аттестация (декабрь, май).

Оценка теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - учащиеся должны выполнить задания, предложенные в вопроснике, грамотно, правильно, полно раскрыв содержание вопроса и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень - учащиеся должны правильно, грамотно и по существу раскрыть предложенные задания в вопроснике и выполнять практическое задание, допустив незначительные неточности в работе.

Низкий уровень - учащиеся не выполняют значительной части заданий в вопроснике, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются критерии для выставления уровней:

Высокий уровень - выполнение 100% - 70% заданий;

Средний уровень - выполнение от 50% до 70% заданий;

Низкий уровень - выполнение менее 50% заданий.

**Информационно – методическое обеспечение**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007. - № 2
4. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей. / Начальная школа, 2007. - № 9
6. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
8. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
9. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007. - № 2
10. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
11. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей. / Начальная школа, 2007. - № 9
12. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006