УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30 августа 2011 года

Председатель педсовета

Л. Г.Денисенко

Подпись руководителя ОУ ФИО.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

***«Разговор о правильном питании»***

Бочкарева Виктория Николаевна

учитель физики

МБОУ СОШ № 22 г. Краснодара

2011 г.

**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

На занятиях мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию провожу с родителями, привлекаю в работу общественность и специалистов.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

Изучение программы предусматривает активное вовлечение в работу родителей. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают в классных, школьных, районных и областных мероприятиях.

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничество в семье, семьи и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

**Цели и задачи программы.**

**Цели:**

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

– расширять кругозор учащихся в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы об основах рационального правильного питания;

– способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

– создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Результат формирования УУД |
| Личностные действия:  смыслообразование,  самоопределение | Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке. |
| Регулятивные действия | Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. |
| Познавательные действия | Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов. |
| Коммуникативные действия | Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Воспитательные результаты** | **Приобретение школьником социаль-ных знаний (1 уровень)** | **Формирование ценностного отноше-ния к социальной реальности (2 уровень)** | **Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)** |
| Воспитание здорового поколения, ответствен- ности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма. | Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конст-руктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятель- ного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования. | развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знани- ям, своему собственно- му здоровью и внутреннему миру. | Школьник может приобрести опыт иссле- довательской деятель- ности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совмест- ной деятельности с другими детьми. |

**Методическое обеспечение программы:**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по программе « Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Формы  и виды  контроля.**

        1. Выставки работ в классе.

        2. Участие в конкурсах.

3. Проекты

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |  |
|  | 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 |  |
|  | 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 |  |
|  | 3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991 |  |
|  | 4. Справочник по детской диете. М.1977., |  |
| 2. | Технические средства обучения |  |
|  | Компьютер |  |
| 3. | Оборудование класса |  |
|  | Компьютер, экран. |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | **Тема занятия** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 |
| 3 | Питание в семье | 1 |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда | 1 |
| 5 | Полезные продукты | 1 |
| 6 | Экскурсия в магазин. | 1 |
| 7 | Овощи, ягоды, фрукты –витаминные продукты | 1 |
| 8 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень | 1 |
| 9 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |
| 10 | Молоко и молочные продукты. | 1 |
| 11 | Проведение праздника «Витаминная страна» | 1 |
| 12 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | 1 |
| 13 | Мясо и мясные блюда | 1 |
| 14 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты | 1 |
| 15 | Практическое занятие «Законы питания». | 1 |
| 16 | Оформление плаката правильного питания. | 1 |
| 17 | Как правильно есть. Режим питания школьника. | 1 |
| 18 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола | 1 |
| 19 | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 20 | Вредные и полезные привычки в питании | 1 |
| 21 | Из чего варят кашу. | 1 |
| 22 | Разнообразие каш для завтрака. | 1 |
| 23 | Составление меню для завтрака. | 1 |
| 24 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |
| 25 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |
| 26 | Экскурсия в булочную. | 1 |
| 27 | Составление меню обеда. | 1 |
| 28 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 |
| 29 | Пора ужинать | 1 |
| 30 | Кулинары, повара - волшебники | 1 |
| 31 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 |
| 32 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |
| 33-34 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 2 |
| 35 | Подведение итогов. | 1 |