Краевое государственное казенное общеобразовательное

учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа 1»

г. Комсомольск-на-Амуре

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на заседании МО зам. директора по УВР Директор КГКОУ

протокол № \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа 1

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. Е.Ю.Бочарникова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. И.Г. Подоплелова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Программа внеурочной деятельности**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

\_\_\_\_\_34\_\_ часа за учебный год

Составитель: АйсаеваН.Ф.

**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» работает в детских

садах и школах, гимназиях и лицеях. С «Разговором о пра-

вильном питании» сегодня знакомы воспитанники детских

домов, интернатов, коррекционных школ. Обучение по

программе позволяет получить им знания, необходимые

в повседневной жизни.

Результаты опросов, которые были проведены, показыва-

ют, что программа реально позволяет формировать у детей

сознательное отношение к своему здоровью, осваивать на-

выки правильного питания.

**Цель программы «Разговор о правильном питании»**

формирование у детей основ культуры питания как состав-

ляющей здорового образа жизни.

**Воспитательные и образовательные задачи**

❑ расширение знаний детей о правилах питания, направ-

ленных на сохранение и укрепление здоровья, форми-

рование готовности соблюдать эти правила;

❑ формирование навыков правильного питания как со-

ставной части здорового образа жизни;

формирование представления о правилах этикета, связан-

ных с питанием, осознание того, что навыки этикета явля-

ются 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, формирование

чувства уважения к культуре своего народа и культуре

и традициям других народов;

❑ просвещение родителей в вопросах организации пра-

вильного питания детей младшего школьного возраста.

**Содержание**

❑ научная обоснованность — содержание комплекта бази-

руется на данных исследований в области питания детей;

❑ практическая целесообразность — содержание ком-

плекта отражает наиболее актуальные проблемы, свя-

занные с организацией питания детей младшего школь-

ного возраста;

❑ динамическое развитие и системность — содержание

комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом

тех сведений, оценочных суждений и поведенческих на-

выков, которые были сформированы у детей в ходе реали-

зации первой части программы «Разговор о правильном

питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг

с другом;

❑ необходимость и достаточность предоставляемой ин-

формации — детям предоставляется только тот объем

информации, касающийся правильного питания, кото-

рым они реально могут воспользоваться в реальной жиз-

ни и который имеет для них практическую значимость;

❑ модульность структуры — учебно-методический ком-

плект может использоваться на базе традиционных об-

разовательных учреждений различного типа в факульта-

тивной работе, при включении в базовый учебный план,

во внеклассной работе;

❑ вовлеченность в реализацию тем программы родителей

учащихся;

❑ культурологическая сообразность — в содержании ком-

плекта учитывались исторически сложившиеся тради-

ции питания, являющиеся отражением культуры народа;

❑ социально-экономическая адекватность — предлагае-

мые формы реализации программы не требуют исполь-

зования каких-то материальных средств, а рекоменда-

ции, которые даются в программе, доступны для

реализации в семье учащихся.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоро-

вья» в рамках программы «Разговор о правильном питании»

направлено на достижение следующих р е з у л ь т а т о в:

❑ полученные знания позволят детям ориентироваться

в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

сознательно выбирая наиболее полезные;

❑ дети смогут оценивать свой рацион и режим питания

с точки зрения соответствия требованиям здорового об-

раза жизни и с учетом границ личностной активности

корректировать несоответствия;

❑ дети получат знания и навыки, связанные с этикетом

в области питания, что в определенной степени повлия-

ет на успешность их социальной адаптации, установле-

ние контактов с другими людьми.

**Планируемые результаты**

❑ полученные знания позволят детям ориентироваться

в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

сознательно выбирая наиболее полезные;

❑ дети смогут оценивать свой рацион и режим питания

с точки зрения соответствия требованиям здорового об-

раза жизни и с учетом границ личностной активности

корректировать несоответствия;

❑ дети получат знания и навыки, связанные с этикетом

в области питания, что в определенной степени повлия-

ет на успешность их социальной адаптации, установле-

ние контактов с другими людьми.

**Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает**

❑ вариативность при выборе площадок для реализации.

Как показывает опыт работы первой части программы,

она может использоваться в учреждениях различного

типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лице-

ях, коррекционных школах, детских домах и интерна-

тах, а также на базе учреждений дополнительного обра-

зования;

❑ вариативность способов реализации. Основной вари-

ант реализации программы — в рамках факультативной

работы.

Материал «Двух недель в лагере здоровья» может

использоваться и как дополнительный на уроках по пред-

метам базового учебного плана, прежде всего — «Окружа-

ющий мир». Часть материала может использоваться

и на уроках «Обслуживающего труда», «Чтения», «Мате-

матики».

Третий вариант реализации — в рамках внеклассной ра-

боты.

Четвертый вариант — комбинирование. При этом часть

тем включается во внеклассную работу, а часть материала—

рассматривается в ходе уроков.

Реализация программы может также осуществляться за

счет регионального компонента учебного плана — курсов,

направленных на формирование у детей основ здорового

образа жизни.

Выбор же конкретного варианта остается за педагогом.

Это зависит от того, какой вариант использовался им при

работе с первой частью программы, а также содержания ба-

зового учебного плана, по которому учатся дети — (3 или

4 класс) — наличие в нем тем, «перекликающихся» с тема-

ми программы.

❑ свободный выбор сроков реализации как каждой темы,

так и программы целиком. Сроки реализации определя-

ются самим педагогом — с учетом важности конкретной

темы для детской аудитории, заинтересованности детей

и т. д.

Содержание программы, а также используемые формы

и методы ее реализации носят игровой характер, что наи-

более соответствует возрастным особенностям детей,

обеспечивает условия для активного включения их в про-

цесс обучения и стимулирует активное присвоение предъ-

являемых ценностных нормативов и навыков. Задания,

предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на

творческую работу ребенка — самостоятельную или в кол-

лективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть ре-

комендованы следующие формы:

❑ сюжетно-ролевые игры ;

❑ чтение по ролям;

игры по правилам — конкурсы, викторины;

❑ рассказ по картинкам;

❑ выполнение самостоятельных заданий;

❑ мини-проекты ;

❑ совместная работа с родителями .

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата*** | ***Тема*** | ***Задачи*** | ***Форма проведения*** | ***Кол – во часов*** |
| *1* |  | *«Давайте познакомимся!»* | - *Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.* | *Информационный час* |  |
| *2* |  | *«Из чего состоит наша пища»* | *- Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания; расширять активный словарный запас и кругозор;* | *Рассказ воспитателя работа с тетрадью* |  |
| *3* |  | *«Значение питания в жизни человека»* | *- Формировать представление о значении питания в жизни человека; прививать интерес к изучаемой теме.* | *Работа с поговорками и пословицами «Мельница сильна водой, а человек едой»* |  |
| *4* |  | *«Самые полезные продукты»* | *- Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах* | *Презентация* |  |
| *5* |  | *«Состав продуктов питания»* | *- Формировать понятие о составе пищи :белки, жиры,*  *углеводы, витамины- и об их значении в жизни человека.* | *Работа в тетрадях* |  |
| *6* |  | *«Приятного аппетита»* | *-Повышать культуру правильного питания; воспитывать уважение к себе и своему здоровью.* | *Информационный час, составляем режим питания* |  |
|  |  |  |  |  |
| *7* |  | *«Поле чудес» /на тему полезные продукты/* | *- Закрепление полученных знаний, учить мыслить логически, аргументировать своё мнение* | *Игра* |  |
| *8* |  | *«Здоровье в порядке-спасибо зарядке»* | *- Воспитание ответственности за своё здоровье, здорового образа жизни* | *Занятие с элементами исследований* |  |
| *9* |  | *«Закаляйся, если хочешь быть здоров »* | *-Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека; способы закаливания* | *Рассказ воспитателя* |  |
| *10* |  | *«Как правильно питаться, если заниматься спортом»* | *- Научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;*  *- Расширять представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.* | *Презентация, час общения* |  |
| *11* |  | *«Вместе весело гулять* | *- Укрепления здоровья детей, развитие двигательных умений, навыков и физических качеств;*  *- Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.* | *Игровые задания загадки, стихи о спорте* |  |
| *12* |  | *«Где и как готовят пищу?»* | *- Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;*  *- Сформировать представление об основных правилах гигиены, которых необходимо соблюдать на кухне.* | *Информационный час, презентация, работа в тетрадях* |  |
| *13* |  | *«Кухонная посуда и приспособления»* | *-Формировать знания о кухонной посуде и приспособлениях, о мытье посуды; осуществлять подготовку к самостоятельной жизни;* | *Целевая экскурсия*  *на кухню* |  |
| *14* |  | *«Занимательный час»* | *- Закрепление полученных знаний о кухонных приборах и посуде;*  *- Приобщение к чтению дополнительной литературы по пройденной теме.* | *Загадки и кроссворд по произведениям Чуковского К,И,* |  |
| *15* |  | *«Сервировка стола»* | *- Расширять представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.* | *Презентация, работа в тетрадях* |  |
| *16* |  | *«Блюда из зерна»* | *- Расширять знания детей о пользе продуктов из зерна; -Сформировать представление о многообразии ассортимента блюд из круп и необходимости их в ежедневном рационе* | *Информационный час, презентация* |  |
| *17* |  | *«Каша- радость наша»* | *- Расширять знания детей о кулинарных традициях русского народа; рецепты приготовления каш на Руси* | *Рассказ воспитателя; книга рецептов;* |  |
| *18* |  | *«На столе стоит пирог»* | *- Расширять знания детей о хлебе; о традициях питания своего народа; воспитание уважения к труде хлебороба* | *Презентация, информационный час,* |  |
| *19* |  | *«Приготовление бутербродов»* | *-Ознакомить с видами бутербродов, технологией их приготовления; соблюдение т/б во время работы* | *Практическая работа* |  |
| *20* |  | *«Молоко и молочные продукты»* | *-Расширять знания детей о молоке и молочных продуктах, как об необходимом компоненте ежедневного рациона питания* | *Информационный час, презентация, работа в тетрадях* |  |
| *21* |  | *«Кисломолочные продукты»* | *-Уточнить знания детей о разнообразии молочных продуктов; об их пользе для растущего детского организма* | *Презентация; игровые упражнения*  «узнай по вкусу» |  |
| *22* |  | *«Что можно есть в походе»* | *- Расширять знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;* | *Информационный час, презентация, игровой конкурс «Собери рюкзак»* |  |
| *23* |  | *«Богатства родного края»* | *- Познакомить детей с флорой Хабаровского края, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства; дать представление о правилах поведения в лесу* | *Круглый стол, конкурсная программа* |  |
| *24* |  | *«Вода и другие полезные напитки»* | *-Создание условия для формирования представления о значении жидкости для организма человека; ознакомить с видами напитков* | *Рабочая тетрадь, рассказ, беседа* |  |
| *25* |  | *«Приготовление чая»* | *-Формировать умения учащихся в приготовлении чая, используя инструкционно-технологическую карту; воспитывать бережливость, аккуратность* | *Практическая работа* |  |
| *26* |  | *«Что и как можно приготовить из рыбы»* | *-Расширять представления детей об ассортименте рыбных блюд и их пользе, познакомить с разнообразием рыбы обитающей в реке Амур* | *Видео материал; рассказ воспитателя* |  |
| *27* |  | *«Дары моря»* | *- Расширять представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;* | *Информационный час, просмотр фильма* |  |
| *28* |  | *«Купим рыбки, сварим уху!»* | *- Сформировать представление о пользе морепродуктов.* | *Целевая экскурсия в магазин морепродуктов* |  |
| *29* |  | *«Кулинарное путешествие по России»* | *- Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.* | *Презентация, конкурс рисунков, составление книги рецептов* |  |
| *30* |  | *«Спортивное путешествие по России»* | *- Расширять представления о спортивных традициях разных народов проживающих на территории нашей страны* | *Сбор информации* |  |
| *31* |  | *«Олимпиада здоровья»* | *-Уточнить знания детей по пройденным ранее темам; укреплять дружеские отношения посредством совместной деятельности* | *Игра по станциям* |  |
| *32* |  | *«Моё любимое блюдо»* | *- Расширять представления о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов*  *- Развитие речи* | *Рассказы детей из личного опыта* |  |
| *33* |  | *«Скоро лето»* | *- Расширять представлений об особенностях питания в летний период, уметь устанавливать причинно-следственные связи, вызывающие изменения в рационе питания* | *Беседа* |  |
| *34* |  | *«Итоговое занятие»* | *-Актуализация знаний детей* | *Дневник физического развития* |  |