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»**

\_\_\_32\_\_\_\_ часа за учебный год

Составитель : Иванова Т.М.

**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» работает в детских садах и школах, гимназиях и лицеях. С «Разговором о правильном 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, показывают, что программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.

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

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

**Воспитательные и образовательные задачи**

❑ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

❑ 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре

и традициям других народов;

❑ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Содержание**

❑ научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;

❑ практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;

❑ динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, 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 информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

❑ модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;

❑ вовлеченность в реализацию тем программы родителей

учащихся;

❑ культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры на-

рода;

❑ социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для

реализации в семье учащихся.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» 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 образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

❑ дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление 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 образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

❑ дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление 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 лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

❑ вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

Материал «Двух недель в лагере здоровья» может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего — «Окружающий мир». Часть материала может использоваться

и на уроках «Обслуживающего труда», «Чтения», «Математики».

Третий вариант реализации — в рамках внеклассной работы.

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 базового учебного плана, по которому учатся дети — (3 или 4 класс) — наличие в нем тем, «перекликающихся» с темами программы.

❑ свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком. Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей

Содержание программы, а также используемые формы

и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс 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 коллективе В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Задачи** | **Основные понятия** |
| **Давайте познакомимся** | * обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
* развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека
 | Здоровье, питание |
| **Из чего состоит наша пища** | * формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
* формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека
 | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион |
| **Что нужно есть в разное время года** | * формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
* расширять представление о значимости разнообразного питания
* расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны
 | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | * развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
* развивать представление о важности занятий спортом для здоровья
 | Здоровье, питание, спорт, рацион |
| **Где и как готовят пищу** | * формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
* развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне
 | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника |
| **Как правильно накрыть стол** | * развивать представление о правилах сервировки стола
* развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)
 | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда |
| **Молоко и молочные продукты** | * развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
* расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе
 | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты |
| **Блюда из зерна** | * развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона
* развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
* расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд
 | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия |
| **Какую пищу можно найти в лесу** | * формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
* расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
* расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области
 | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы |
| **Что и как можно приготовить из рыбы** | * развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
* расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
* формировать представление о природных ресурсах своего края
 | Рыба, рыбные блюда |
| **Дары моря** | * формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены
* формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион
 | Морепродукты |
| **«Кулинарное путешествие» по России** | * формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
* расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны
 | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи |
| **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | * расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
* развивать интерес к приготовлению пищи
 | Кулинария, питание, здоровье, блюда |
| **Как правильно вести себя за столом** | * развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
* формировать представление о праздничной сервировке стола
 | Этикет, правила поведения за столом, сервировка |