

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол № 5 от 30.05.2017

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
протокол № 1 от 21.08.2017
председатель педагогического совета
КГАОУ «Краевой центр образования»
Э.В.Шамонова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КЛУБ «ЗДОРОВО ЖИТЬ»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Клуб «Здорово жить»

Программа «Клуб «Здорово жить» разработана согласно требованиям ФГОС и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности.

Нормативной базой создания программы являются:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373)
- Положение о внеурочной деятельности КГАОУ КЦО (локальный акт).
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.
- Программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1999 году в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья детей. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Актуальность программы: по статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Программа «Клуб «Здорово жить» в доступной и интерактивной форме обучает младших школьников правилам и принципам правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Реализация программы рассчитана на два года: 3 класс «Разговор о правильном питании» – 17 часов и 4 класс «Две недели в лагере здоровья» – 17 часов.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья, как главной человеческой ценности. Занятия в клубе позволяют детям в форме игры, деловых заседаний клуба, реализации мин – проектов познакомиться с разнообразием полезных продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться составлять меню, узнать о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получить представления о правилах этикета, самостоятельно получать знания из дополнительных источников.

Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания и здорового образа жизни как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- ✓ формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование 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.
- ✓ развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности, самоконтроля;
- ✓ развитие коммуникативности;
- ✓ развитие творческих способностей.
- ✓ 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.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- осознанность учения;
- учебная мотивация;
- самооценка;
- адекватное реагирование на трудности;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие доброжелательности к людям.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- осознанное построение речевого высказывания;
- смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации;
- построение логической цепи рассуждений;
- установление причинно-следственных связей;
- структурирование знаний;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков.

Коммуникативные УУД:

- речевая деятельность;
- слушать и понимать речь других;
- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;
- учиться работать в группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя
- проявление инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция.

3 класс: полученные знания позволят детям:

- ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

4 класс: 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 получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыки сервировки стола, особенности правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Темы курса составлены с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта.

Все темы разбиты на блоки (разделы):

Раздел «Разговор о правильном питании» (5 часов)	3 класс	4 класс
Раздел «Кто крепок телом, тот богат делом» (6/5 часов)		
Раздел «Режим и гигиена питания» (6 часов)		
Раздел «Школа юных поварят» (3 часа)		4 класс
Раздел «Кухня Робинзона» (4 часа)		

Формы и методы реализации программы носят преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, участвовать в проектах.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Занятия в клубе предполагают активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Формы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- мастер – классы;
- создание информационного продукта.

Содержание отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

Информационную поддержку программе оказывает Интернет-ресурс www.prav-pit.ru.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб «Здорово жить» фиксируются в портфолио обучающихся. (составленные продукты по темам занятий, разработки проектов, сертификаты участников и победителей в конкурсах и др.)

Тематическое планирование

Тематическое планирование 3 класс

№ №	разделы, темы	кол-во часов	Содержание занятий
Раздел « Разговор о правильном питании» (5 часов)			
1.	«Давайте познакомимся»	1	правила правильного питания: полезно есть разные продукты (овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы); в какое время лучше есть те или иные продукты, чтобы лучше усваивались в организме. Дети научатся составлять меню из нескольких блюд.
2.	«Самые полезные продукты»	1	
3	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»	1	
4	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
5.	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	1	
Раздел «Кто крепок телом, тот богат делом» (6 часов)			

6.	«Если хочешь быть здоров»	1	Ребята получают представления о пользе физической нагрузке и как занятия физической культуру влияют на организм; о том какие упражнения помогут стать ловкими и сильными, а также развивают силу воли, учат быть настойчивыми, решительными и смелыми; о пользе закаливания; какими видами спорта занимаются ребята нашего класса. Научатся играть в подвижные игры детства своих родителей.
7.	«Вместе весело гулять»	2	
8.	«Веселые старты»	1	
9.	«Что помогает быть сильным и ловким»	1	
10.	«Праздник здоровья»	1	
Раздел «Режим и гигиена питания» (6 часов)			
11.	«Удивительные превращения пирожка»	1	Дети получают представления о правилах рационального питания с учетом семейных традиций и семейного меню; режиме и гигиене питания о их значении для организма; о процессе пищеварения в организме; о значении воды в организме человека и сколько в день необходимо пить жидкости.
12.	«Кто умеет жить по часам»	1	
13.	«Время есть булочки»	1	
14.	«Пора ужинать»	1	
15.	«На вкус и цвет товарищей нет»	1	
16.	«Как утолить жажду»	1	

Тематическое планирование 4 класс

№ №	Разделы, темы	Кол-во часов	Содержание занятий
Раздел «Разговор о правильном питании» (5 часов)			
1.	«Давайте познакомимся»	1	правила правильного питания, полезные продукты; каким должно быть питание в разное время года; о режиме дня и времени приема пищи; представление о традиционных кухнях народов нашей страны.
2.	«Из чего состоит наша пища»	1	
3.	«Кулинарное путешествие по России»	2	
4.	«Олимпиада здоровья»	1	
Раздел «Кто крепок телом, тот богат делом» (5 часов)			
5.	«Здоровье в порядке спасибо зарядке»	1	Ребята получают представления о пользе физической нагрузке и как занятия физической культуру влияют на организм и как нужно питаться,
6.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	

7	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	если занимаешься спортом; о том какие упражнения помогут стать ловкими и сильными; о пользе закаливания; какими видами спорта занимаются ребята нашего края.
8	«Спортивное путешествие по России»	2	
Раздел «Школа юных поварят» (3 часа)			
9	«Где и как готовят пищу»	1	Обучающиеся получают представление об основных правилах гигиены и технике безопасности, которые необходимо соблюдать во время приготовления пищи; представления о продуктах и блюдах, приготовляемых из зерна о их значение в ежедневном рационе питания и пользе; представление об ассортименте молочных продуктов и их пользе.
10	«Блюда из зерна»	1	
.11	«Молоко и молочные продукты»	1	
Раздел «Кухня Робинзона» (4 часа)			
12	«Что можно есть в походе»	1	Дети получают представления о разнообразии и богатстве растительных и пищевых ресурсов своего края, какую пищу можно найти в лесу и как утолить жажду в походе; об ассортименте блюд дикорастущих съедобных растениях, их способах приготовления; о пользе и значении рыбных блюд, море продуктов, важности включения в рацион питания.
13	«Вода и другие полезные напитки»	1	
14	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	
15	«Дары моря»	1	