

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Основная общеобразовательная школа села Рогаткино
Красноармейского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБОУ «ООШ с.Рогаткино»

Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с.Рогаткино»
_____ И.Б. Шишлова

Приказ № ____ от _____

ПРОГРАММА
по спортивно-оздоровительному направлению
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»

Возраст: 8-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
ЛАГУТИНА ЛЮБОВЬ
АЛЕКСАНДРОВНА,
учитель биологии

с. Рогаткино

- 2016 –

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

«Если хочешь быть здоров, правильно питайся»

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Примерная программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, обеспечивающей социальную успешность, развитие познавательных способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Цель программы: формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, формирование у детей основ правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Основное направление программы - оздоровительное, которое ориентируется на:

- формирование элементарных знаний о правильном питании;
- практическое применение полученных знаний в повседневной жизни;
- целенаправленное укрепление здоровья школьников.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы,

обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, 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.

Данная система занятий предполагает 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.

Ожидаемые результаты:

- сформированность у детей полезных навыков и привычек в области рационального питания;
- готовность выполнять правила здорового питания;
- самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона;
- применение позитивного опыта по решению проблем рационального здорового питания, через совместную общественно значимую деятельность родителей и учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Тема	Количество часов	
1	Поговорим о продуктах	7 часов	
2	Давайте узнаем о продуктах. Витамины	11 часов	
3	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7 часов	
4	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (9 часов)	9 часов	
Всего :		34 часа	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	План	Факт	Универсальные учебные действия				Дата
				Личностные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
Поговорим о продуктах (7 часов)								
1	Введение. Если хочешь быть здоров.			✓ приобретение новых знаний, умений; ✓ совершенствование имеющихся знаний, опознавание трудностей и стремление к их преодолению; ✓ поддержание состояния окружающей среды и своего здоровья.	✓ обеспечение способности к познанию окружающего мира:	✓ определение цели учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, поиск средства её осуществления.	✓ слушание других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.	
2	Что нужно есть в разное время года.							
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.							
4	Полезные и вредные привычки.							
5	Самые полезные продукты.							
6	Как правильно составить свой рацион питания.							
7	Где и как готовят пищу.							
Давайте узнаем о продуктах. Витамины. (11 часов)								
8	Блюда из зерна.			✓ освоение роли ученика; формирование	✓ сравнение предметов, объектов:	✓ определение цели учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать	✓ участие в диалоге на уроке и в	
9	Хлеб – всему голова.							
10	Молоко и молочные							

	продукты.			интереса (мотивации) к учению.	находить общее и различие; ✓ группирование предметов, объектов на основе существенных признаков.	средства её осуществления.	жизненных ситуациях; ✓ отстаивание своей точки зрения, соблюдая правила этикета.	
11	Рыба и рыбные блюда.							
12	Мясо и мясные блюда.							
13	Неполезные продукты.							
14	Овощная страна.							
15	Витаминные продукты.							
16	Овощная зелень.							
17	Дары леса.							
18	Викторина «Витамины»							
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (7 часов)								
19	Режим питания.			✓ умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами; ✓ знание моральных норм и умений выделить нравственный аспект поведения.	✓ сравнение предметов, объектов: находить общее и различие; ✓ группирование предметов, объекты на основе существенных признаков.	✓ организация своего рабочего места под руководством учителя. ✓ формирование целеустремленности, настойчивости в достижении цели; ✓ умение контролировать свою деятельность, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	✓ участие в коллективном обсуждении проблем; ✓ интегрирование в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.	
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей.							
21	Как правильно вести себя за столом.							
22	Вредные привычки в питании.							
23	Полезные привычки в питании.							
24	Как правильно есть курицу.							
25	Как правильно есть котлету.							
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (9 часов)								
26	Первые блюда.			✓ освоение личностного смысла учения, желания учиться.	✓ группирование предметов, объектов на основе существенных признаков; ✓ формирование	✓ устанавливание причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами и прогнозирование действий, необходимых для получения планируемых	✓ организация совместной работы в паре или группе; ✓ распределение роли,	
27	Вторые блюда.							
28	Русское чаепитие.							
29	Русские блины.							
30	Хороши калачи из русской печи.							

31	Забытые рецепты				логических действий анализа сравнения	результатов; ✓ умение контролировать свою деятельность, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	осуществить деловое сотрудничество и взаимопомощь (сначала под руководством учителя, затем самостоятельно)	
32	Современные рецепты.							
33	Викторина «Русская кухня»							
34	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.							

Методическое обеспечение программы :

1. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» (Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010);
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011

Информационное обеспечение:

1. Езушина Е.В. «Азбука правильного питания» – Волгоград: Учитель, 2008
2. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000
3. Большая энциклопедии Приусадебное хозяйство/ И.В.Василенко, В.Г.Дынько, М.А.Яндальцев – Мн.: Харвест, 2003
4. Суслов В.И. «Этикет» – Ростов н/Д: Легион, 2010

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3 класс

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».**

Ж.-Ж. Руссо

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 6 – 8 лет (младших школьников).

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Сроки реализации: 1 год

Критерии здоровьесберегающей деятельности:

1. Мотивы питания детей исходя из возрастных особенностей.
2. Социальная обусловленность питания.
3. Оценка полезности обучающимися тех или иных продуктов.

Общая характеристика программы :

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

- 2 "Плох обед, если хлеба нет",
- 3."Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
- 5 "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
- 2."День рождения Зелибобы".

3.Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Описание места программы .

Преподавание программы проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа изучается в 3 классе по одному часу в неделю. На занятиях выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в

результате изучения предыдущих модулей;

вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей, в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным

использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Содержание разделов программы :

Вводное занятие.

Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Тема 2. Анкетирование « Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Экскурсия в магазин.

Тема 5. Раздельное питание. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Тема 6. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И. Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Тема 7. Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»(общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 10. Соревнование. Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

Тема 11. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Сложные слова», «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 12. Викторина «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята»- разделить крупы друг от друга.

Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

Тема 14. Подготовка к «Празднику хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 15. Игры : «Секреты обеда», «Советы Хозяйюшки», «Лесенка с секретом».

Тема 16. Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Тема 17. «Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 18. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

Тема 19. Игра «Кладовая народной мудрости». Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Тема 20. «Пора ужинать». Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 21. Приготовление бутербродов (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Тема 22. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

Тема 23. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

Тема 24. Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 26. Практическая работа «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

Тема 27. Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».

Тема 28. «Если хочется пить». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 29. Велосипедный спорт (прогулка на велосипеде).

Тема 30. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы.

Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 31. Работа на участке. Посадка лука.

Тема 32. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

Тема 33. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

Тема 34. «Праздник урожая.» 1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2.Домашнее задание – «Реклама овощей» (полезные свойства овощей, блюда из этих овощей). 3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы .

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать

собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	План	Факт
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1		
3	Самые полезные продукты	1		
4	Экскурсия в магазин	1		
5	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1		
6	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
7	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1		
8	Удивительные превращения пирожка	1		
9	Проект. « Режим питания школьника»	1		
10	Соревнования	1		
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?	1		
12	Викторина «Печка в русских сказках».	1		
13	Плох обед, если хлеба нет	1		
14	Подготовка к « Празднику хлеба»	1		
15	Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки».	1		
16	Настольная игра	1		
17	Полдник, время есть булочки	1		
18	Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1		
19	Игра «Кладовая народной мудрости»	1		
20	Пора ужинать	1		
21	Практическая работа «Приготовление бутербродов».	1		
22	Экскурсия в столовую	1		
23	Где найти витамины весной	1		
24	Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)». Игры «Отгадай название», «Вкусные истории».	1		

25	На вкус и цвет товарищей нет	1	
26	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1	
27	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды»	1	
28	Если хочется пить	1	
29	Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах)	1	
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
31	Работа на участке. Посадка лука.	1	
32	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
33.	Каждому овощу - своё время	1	
34.	Праздник урожая	1	

Наглядные пособия

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Технические средства обучения:

- Компьютер;
- Энциклопедии, словари.

Информационное обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
