

Кружок «Уроки здоровья»
Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление
(2 класс)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Уроки здоровья» по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 03.11.2015 г. №02-501;
- Письма Министерства образования и науки РФ «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14.12.2015г. №09-3564;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- ООП НОО «МБОУ СОШ №2 имени Короленко В.Г.»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Локального акта МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» «Положение об организации внеурочной деятельности на начальной ступени образования»;

Программа внеурочной деятельности «Правильное питание» создана на основе авторской программы М. М. Безруких, Т. А. Филипповой «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Актуальность программы заключается в содействии здоровому образу жизни, создании условий для активизации субъективной позиции ребенка, формировании культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии.

Практическая значимость курса заключается в том, что его 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. 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. 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.

Вид программы - **модифицированная.**

Цели и задачи программы

Цели:

- 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;
- формирование у детей основ культуры питания 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 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;
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Особенности возрастной группы детей

Возраст детей посещающих данную внеурочную деятельность 8-9 лет. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Физические особенности:

- дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
- ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.
- любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности:

- ребенок живет, в основном, настоящим;
- наши слова ребенок может понимать буквально;
- любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
- ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.
- особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные особенности:

- начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки;
- достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого;
- ребенок нуждается в любви и опеке;
- старается помочь маме по дому и учителям.

Социальные особенности:

- дети этого возраста дружелюбны;

- нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда;
- ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

Особенности набора детей – **свободный**.

Режим занятий

Занятия проводятся после уроков по основному расписанию один раз в неделю, учебных недель в году 34, поэтому программа рассчитана на 34 занятия. Из них аудиторных занятий- 5, внеаудиторных- 29.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Первый уровень результатов предполагает приобретение школьниками знаний:

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- о режиме питания, о рационе;
- о принятых в обществе нормах поведения, этикет в области питания. нормы поведения;
- об основах повседневного рациона детей школьного возраста;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- о правилах проведения исследования.

Формируемые УУД

Личностные:

- 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.

Метапредметные УУД:

- 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;

Формы подведения итогов и результатов обучения детей

- внеклассные занятия по правильному питанию;
- праздники;
- классные часы;
- экскурсии;
- однодневные походы;

- родительские собрания, круглые столы, семинары;
- проектная деятельность;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуск газет, информационных буклетов.

Содержание программы

Программавнеурочной деятельности «Правильное питание» для 2 класса разработана на основе 1 модуля авторской программы М. М. Безруких, Т. А. Филипповой «Разговор о правильном питании», тематика занятий которых раскрывает такие понятия , как «разнообразие питания», « гигиена питания», « режим питания», « рацион питания», « традиции и культура питания», «правила приготовления пищи», « этикет».

Вводное занятие. (1 ч.)

Тема 1. Если хочешь быть здоров (2 ч.) Знакомство учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

Тема 2. Самые полезные продукты (4 ч.) Дается представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; необходимо научить детей выбирать самые полезные продукты.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

Экскурсия в магазин «Продукты».

Динамическая игра «Поезд».

Тест «Самые полезные продукты».

Тема 3. Как правильно есть (гигиена питания)(2 ч.) Формирование у школьников представления об основных принципах гигиены питания.

Игра-обсуждение «Законы питания». Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек»:

Игра «Чем не стоит делиться».

Тема 4. Удивительные превращения пирожка (2ч.) Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.Соблюдение режима питания — одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто. Раскрытию этой мысли может способствовать рассказ об удивительных превращениях пирожка, приведенный в рабочей тетради.

Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»

Игра «Помоги Кате».

Доскажи пословицу.

Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?(2 ч.) Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Игра «Пословицы запутались».

Игра «Отгадай-ка»(загадки о крупах и кашах).

Игра «Знатоки».

Игра «Сложные слова».

Игра «Угадай сказку».

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

Викторина «Печка в русских сказках».

Экскурсия в столовую.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.) Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Венок из пословиц

Песня «Зернышко».

Игра «Угадай-ка».

Игра «Секреты обеда».

Игра «Советы Хозяюшки».

Игра «Лесенка с секретом»

Тема 7. Полдник. Время есть булочки (2ч.) Знакомство детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Конкурс-викторина «Знатоки молока».

Игра — демонстрация «Это удивительное молоко».

Кроссворд «Молоко».

Тема 8. Пора ужинать (2 ч.) Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Игра «Объяснялки».

Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 9. На вкус и цвет товарищей нет(2 ч.) Знакомство детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Практическая работа «Определи вкус продукта».

Тема 10. Как утолить жажду (2 ч.) Формирование представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Если хочется пить... (что такое жажда).

Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».

Игра «Посещение музея Воды».

Тема 11. Что надо есть , если хочешь стать сильнее (2 ч.) Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Тема 12. Где найти витамины весной?(2 ч.) Знакомство детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Игра «Отгадай название».

Дидактическая игра «Морские продукты».

Игра «Вкусные истории».

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2 ч.) Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Экскурсия в поликлинику.

Тема 14. Каждому овощу свое время(2 ч.) Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Русская сказка «Вершки и корешки».

Тема 15. День рождения(1 ч.)

Мой день рождения(1 ч.)

Ярмарка талантов(1 ч.)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Наглядные пособия:

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

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; схемы, плакаты.

Литература

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2012 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

Технические средства обучения

- 1.Классная магнитная доска.
- 2.Компьютер; рабочее место учителя.
- 3.Проекционное оборудование: мультимедиапроектор; интерактивная доска..
- 4.Энциклопедии, словари.
- 5.Цифровые образовательные ресурсы