

**Кружок «Уроки здоровья»**  
**Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление**  
**(3 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»;

**Практическая значимость** данной 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.

Вид программы - **модифицированная.**

**Цели и задачи программы.**

**Цели:**

- мотивация 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

**Образовательные 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 кулинарных традициях своего народа

**Воспитательные задачи:**

- 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.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- аккуратности;
- развитие творческих способностей.

**Особенности возрастной группы детей.**

Программа ориентирована на детей 9 – 10 лет (младших школьников 3 классов).

Ребенок этого возраста очень активен. Любит физические упражнения, игры.

Емунравится исследовать все, что незнакомо. В этом возрасте школьники понимают законы последовательности и последствия, хорошо мыслят. Ребята очень коммуникабельны, любят работать в группах и парах, активно откликаются с предложением о помощи и взаимовыручке. Они свободно выражают свои эмоции и эмоционально быстро включаются в споры.

Психологи называют этот возраст «золотым возрастом памяти».

Ребенок 9-10 лет начинает быть самостоятельным, он приспосабливается к обществу вне семейного круга.

Набор учащихся в кружок - **свободный**.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся после уроков по основному расписанию один раз в неделю, учебных недель 34, поэтому программа рассчитана на 34 занятия.

Аудиторных – 31 занятие.

Внеаудиторных- 3 занятия.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

**Первый уровень результатов:**

- познакомятся с понятиями : « витамины», « белки», « жиры», « углеводы», «разнообразие питания», « гигиена питания», « режим питания», « рацион питания», « традиции и культура питания», «правила приготовления пищи»,« этикет»;
- будут осознанно понимать о необходимости охраны здоровья и организации здорового образа жизни;
- будут выполнять санитарно-гигиенические требования.

**Второй уровень результатов:**

- будут стремиться к организации рационального сбалансированного питания в семьях;
- будут придерживаться здорового образа жизни;
- овладеют навыками культуры питания и труда;
- улучшат свои коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе.

**Формируемые УУД**

**Личностные результаты:**

- 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.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### **Познавательные УУД:**

- 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;
- 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 сюжетно-ролевые игры и элементы соревнований.

#### **Коммуникативные УУД:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Формы подведения итогов и результатов реализации программы.**

будут представлены:

- на выставках;
- во время проведения конкурсов;
- на праздниках;
- в ходе проектной деятельности.
- в ходе проведения экскурсии;
- однодневные походы в природу;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуск газет, информационных буклетов;
- сюжетно-ролевые и ситуационные игры;
- совместная работа учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Содержание программы.**

#### **Введение (2ч).**

1. Вводное занятие. 2. Давайте познакомимся.

#### **Из чего состоит наша пища (6 ч).**

3. Из чего состоит наша пища. Разнообразное питание как обязательное условие сохранения здоровья.

4. Из чего состоит наша пища. Практическое занятие.

5. Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменения в рационе питания.

6. Что нужно есть в разное время года. Практическое занятие.
7. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Зависимость рациона питания от физической активности. Экскурсия в продуктовый магазин.
8. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Практическое занятие.

#### **Этикет (4 ч).**

9. Где и как готовят пищу. Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила поведения на кухне.
10. Где и как готовят пищу. Практическое занятие.
11. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Экскурсия в школьную мастерскую для девочек
12. Как правильно накрыть стол. Практическое занятие.

#### **Разнообразие питания (10 ч).**

13. Молоко и молочные продукты. Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона.
14. Молоко и молочные продукты. Практическое занятие.
15. Блюда из зерна. Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион.
16. Блюда из зерна. Практическое занятие.
17. Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность их включения в рацион питания.
18. Какую пищу можно найти в лесу. Практическое занятие.
19. Что и как можно приготовить из рыбы. Ассортимент рыбных блюд.
20. Что и как можно приготовить из рыбы. Практическое занятие.
21. Дары моря. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма.
22. Дары моря. Практическое занятие.

#### **Традиции и культура питания (4 ч).**

23. «Кулинарное путешествие» по России. Кулинарные традиции своего народа.
24. «Кулинарное путешествие» по России. Практическое занятие.
25. «Кулинарное путешествие» по России. Проект.
26. «Кулинарное путешествие» по России. Проект.

#### **Творческие работы (3 ч).**

27. Праздник хлеба. Праздник- выставка хлебо-булочных изделий.
28. Праздник рыбных блюд. Сюжетно-ролевые игры.
29. Праздник молочных блюд.

#### **Рацион питания. Этикет за столом (2 ч).**

30. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
31. Как правильно вести себя за столом. Правила поведения за столом, необходимость соблюдения этих правил как проявление уровня культуры человека.

#### **Режим питания (3 ч).**

32. Режим питания. Планирование своего дня с учётом необходимости регулярного питания.
33. Режим питания. Практическое занятие.
34. Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи.