

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №11 Г. ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ».**

Утверждаю
Директор гимназии №11
А.А. Лихачева
" _ " _____ г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
3А, 3Б, 3В классы
Учитель *Е.И. Волкова*

2016-2017 г.
г. Дубна

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности, направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Программа «Азбука здоровья», ее реализация позволяет сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя следующие разделы:

1. «Разговор о правильном питании» -1,2 классы
2. «Две недели в лагере здоровья» - 3,4 классы
3. «Формула правильного питания»- 5,6 классы

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 предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

Особое внимание уделяется привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи продолжения обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Ценностным ориентиром в реализации программы является развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей, формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.

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

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 программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- 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 реализации 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 народа;
- 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.

Результаты освоения внеурочной деятельности:

- 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.

формы и методы реализации программы носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе.

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1,5,6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема	часы
1.	Здоровье - это здорово.	1 час
2.	Почему важно быть здоровым?	1 час
3.	Режим дня.	1 час
4.	Питание и здоровье.	1 час
5.	Движение и здоровье.	1 час
6.	Белки и продукты - источники белка.	1 час
7.	Источники углеводов.	1 час
8.	Источники жиров.	1 час
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1 час
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1 час
11.	Где и как готовят пищу.	1 час
12.	Где и как готовят пищу.	1 час
13.	Блюда из зерна.	1 час
14.	Блюда из зерна.	1 час
15.	Молоко и молочные продукты.	1 час
16.	Молоко и молочные продукты.	1 час
17.	Что можно есть в походе.	1 час
18.	Что можно есть в походе.	1 час
19.	Вода и другие полезные напитки.	1 час
20.	Вода и другие полезные напитки.	1 час
21.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1 час
22.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1 час
23.	Дары моря.	1 час
24.	Дары моря.	1 час
25.	Кулинарное путешествие по России.	1 час
26.	Кулинарное путешествие по России.	1 час
27.	Спортивное путешествие по России.	1 час
28.	Спортивное путешествие по России.	1 час
29.	Олимпиада Здоровья.	1 час
30.	Олимпиада Здоровья.	1 час
31.	Дневник физического развития.	1 час
32.	Мой творческий проект.	1 час
33.	Мой творческий проект.	1 час
34.	Подводим итоги.	1 час
	Всего:	34 часа

3 А класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Основные виды деятельност и	Планируемые предметные результаты	Универсаль-ные учебные действия
	План	Факт				
1			Здоровье - это здорово.	сюжетно-ролевые игры чтение по ролям (все темы); рассказ по картинкам выполнение самостоятель ных заданий (все темы); игры по правилам — конкурсы, викторины мини-проекты совместная работа с родителями	- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировка несоответствия; - знания и навыки, связанные с этикетом в области питания - успешность социальной адаптации, установление контактов с другими людьми	- понимание и сохранение учебной задачи. - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения. - осуществление поиска необходимой информации. - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов. - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного о выбора оснований и критериев для указанных логических операций. - построение сообщения в устной и письменной форме. - построение монологического высказывания. - владение диалогической формой коммуникации
2			Почему важно быть здоровым?			
3			Режим дня.			
4			Питание и здоровье.			
5			Движение и здоровье.			
6			Белки и продукты - источники белка.			
7			Источники углеводов.			
8			Источники жиров.			
9			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
10			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
11			Где и как готовят пищу.			
12			Где и как готовят пищу.			
13			Блюда из зерна.			
14			Блюда из зерна.			
15			Молоко и молочные продукты.			
16			Молоко и молочные продукты.			
17			Что можно есть в походе.			
18			Что можно есть в походе.			
19			Вода и другие полезные напитки.			
20			Вода и другие полезные напитки.			
21			Что и как можно приготовить из рыбы.			
22			Что и как можно приготовить из рыбы.			
23			Дары моря.			
24			Дары моря.			
25			Кулинарное путешествие по России.			
26			Кулинарное путешествие по России.			
27			Спортивное путешествие по России.			
28			Спортивное путешествие по России.			
29			Олимпиада Здоровья.			
30			Олимпиада Здоровья.			
31			Дневник физического развития.			
32			Мой творческий проект.			
33			Мой творческий проект.			
34			Подводим итоги.			

3 Б класс

№ п/п	Дата		Тема урока	основные виды деятельнос ти	планируемые предметные результаты	универсаль-ные учебные действия
	План	Факт				
1			Здоровье - это здорово.	сюжетно-ролевые игры	- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;	- понимание и сохранение учебной задачи.
2			Почему важно быть здоровым?			
3			Режим дня.	чтение по ролям (все темы);	- оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности	- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей.
4			Питание и здоровье.			
5			Движение и здоровье.			
6			Белки и продукты - источники белка.			
7			Источники углеводов.			
8			Источники жиров.			
9			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
10			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
11			Где и как готовят пищу.			
12			Где и как готовят пищу.			
13			Блюда из зерна.	игры по правилам — конкурсы, викторины	здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности	- осуществление поиска необходимой информации.
14			Блюда из зерна.			
15			Молоко и молочные продукты.	мини-проекты совместная работа с родителями	корректировка несоответствия;	- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов.
16			Молоко и молочные продукты.			
17			Что можно есть в походе.			
18			Что можно есть в походе.			
19			Вода и другие полезные напитки.			
20			Вода и другие полезные напитки.			
21			Что и как можно приготовить из рыбы.			
22			Что и как можно приготовить из рыбы.			
23			Дары моря.			
24			Дары моря.			
25			Кулинарное путешествие по России.	социальной адаптации, установление контактов с другими людьми	несоответствия;	- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
26			Кулинарное путешествие по России.			
27			Спортивное путешествие по России.			
28			Спортивное путешествие по России.			
29			Олимпиада Здоровья.			
30			Олимпиада Здоровья.			
31			Дневник физического развития.			
32			Мой творческий проект.			
33			Мой творческий проект.			
34			Подводим итоги.			

3 В класс

№ п/п	Дата		Тема урока	основные виды деятельност и	планируемые предметные результаты	универсаль-ные учебные действия
	План	Факт				
1			Здоровье - это здорово.	сюжетно-ролевые игры чтение по ролям (все темы); рассказ по картинкам выполнение самостоятельных заданий (все темы); игры по правилам — конкурсы, викторины мини-проекты совместная работа с родителями	- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировка несоответствия; - знания и навыки, связанные с этикетом в области питания - успешность социальной адаптации, установление контактов с другими людьми	- понимание и сохранение учебной задачи. - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения. - осуществление поиска необходимой информации. - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов. - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. - построение сообщения в устной и письменной форме.
2			Почему важно быть здоровым?			
3			Режим дня.			
4			Питание и здоровье.			
5			Движение и здоровье.			
6			Белки и продукты - источники белка.			
7			Источники углеводов.			
8			Источники жиров.			
9			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
10			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			
11			Где и как готовят пищу.			
12			Где и как готовят пищу.			
13			Блюда из зерна.			
14			Блюда из зерна.			
15			Молоко и молочные продукты.			
16			Молоко и молочные продукты.			
17			Что можно есть в походе.			
18			Что можно есть в походе.			
19			Вода и другие полезные напитки.			
20			Вода и другие полезные напитки.			
21			Что и как можно приготовить из рыбы.			
22			Что и как можно приготовить из рыбы.			
23			Дары моря.			
24			Дары моря.			
25			Кулинарное путешествие по России.			
26			Кулинарное путешествие по России.			
27			Спортивное путешествие по России.			
28			Спортивное путешествие по России.			
29			Олимпиада Здоровья.			
30			Олимпиада Здоровья.			
31			Дневник физического развития.			
32			Мой творческий проект.			
33			Мой творческий проект.			
34			Подводим итоги.			

ЛИТЕРАТУРА

1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. - 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. - М.: АБФ, 1996. - 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск: Полымя, 1990. — 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники / Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. - 159 с.
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. — М.: Россельхозиздат, 1984. — 144 с.
7. Ладодо К. С, Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. — Киев, 1987. — 256 с.
8. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода.— Саратов: Детская книга, 1993. - 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967. — 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... — М.: Детская литература, 1972.
13. Начальная школа № 8, 1992.
14. Начальная школа № 4, 1995.
15. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов, Л.: ЛНИИФК, 1986. — 120 с.
16. Справочник по детской диететике / Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. — Л.: Медицина, 1980. — 416 с.
17. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. - 204 с.
18. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А.— М.: Пищевая промышленность, 1976. — 268 с.
19. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

СОГЛАСОВАНО

Заседание ШМО

№ протокола

Дата

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Дата

Подпись