фКГБОУ **«Ачинская общеобразовательная школа-интернат № 1»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано »**  Руководитель ШМО  Т.А.Козлова\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | **«Утверждено»**  Ио директора КГБОУ Ачинская  общеобразовательная  школа-интернат № 1.  Л.А.Юхновец\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

***Адаптированная программа***

***по***

***внеурочной деятельности***

***«Если хочешь быть здоров - правильно питайся!»***

**1 «А» класс**

*Воспитатель:*

Уточкина Марианна Александровна

2015-2016 г.

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа внеурочного курса «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!» для 1 класса составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Устав школы;

- Закон «Об образовании» РФ;

- ФГОС начального общего образования;

- Григорович Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.

**Общая характеристика:**

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки. В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи.

Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей (7- 8 лет), 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, умений, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трехразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что ее материал носит практико – ориентированный характер, актуален для детей. Все, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применять дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

* **Внеклассных занятий по правильному питанию;**
* **Праздников;**
* **Бесед;**
* **Классных часов;**
* **Экскурсий;**
* **Родительских собраний, круглых столов, семинаров;**
* **В рамках проектной деятельности;**
* **Конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;**
* **Выпуска газет, информационных буклетов и т.д.**

**Место курса в учебном и воспитательном плане:**

Внеурочная адаптированная программа «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» является компонентом плана внеурочной деятельности, рассчитан на 29 часов в 1 классе, 1 час занятий в неделю. Позволяет ребенку не только учиться без пропусков, но и не испытывать различных проблем со здоровьем, участвовать во всех мероприятиях физического направления. Таким образом, выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста:

- Поговорим о продуктах.

- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.

- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.

- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

**Ценностные ориентиры:**

Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Дети в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания.

**Цель:**Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Образовательные задачи:**

* Развивать представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* Формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
* Расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
* Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Воспитательные задачи:**

* Развивать представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* Развивать представление о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

* Развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
* Развивать самостоятельность, самоконтроль;
* Развивать коммуникативность;
* Развивать творческие способности.

**Принципы:**

* Учет возрастных и индивидуальных способностей детей;
* Доступность программы;
* Наглядность работы, демонстрация процесса обучения.

**Для успешной реализации программы необходимы:**

* Учебно-наглядные пособия;
* Раздаточный материал для индивидуальной работы ребенка;
* Аудио-видео материалы.

**Результаты изучения курса:**

- Личностные

- Метапредметные

- Предметные

**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.

**Тематическое планирование**

**на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  **Раздел** | **Дата** | **Форма и тема занятия** | **Словарь** |
| **Сентябрь**  ***1.Поговорим о продуктах*** | **9. 09. 2015** | **Познавательная беседа (Рисование)**  «Вводное занятие. Если хочешь быть здоров» | **Слова:** здоровье, здоровый, витамины  **Фразы:** беречь здоровье, здоровый образ жизни, |
| **16. 09. 2015** | **Дидактическая игра:**  «Кашу маслом не испортишь | **Слова:** завтрак, каша, крупа (рис, манка, гречка и т.д.)  **Фразы:** манная, гречневая, рисовая, перловая (каша), я завтракаю |
| **23. 09. 2015** | **Экскурсия в столовую.**  **Конкурс рисунков.**  «Как правильно составить свой рацион питания» | **Слова:** питание, закаливание, личная гигиена, рацион, питание  **Фразы:** правильное питание, здоровый образ жизни, соблюдать гигиену |
| **30.09. 2015** | **Занятие – исследование:**  «Хлеб - всему голова» | **Слова:** хлеб, зернышко, черный, белый, ржаной  **Фразы:** печь хлеб, черный и ржаной хлеб, ценность зерна |
| **Октябрь**  ***2. Давайте узнаем о продуктах. Витамин.*** | **7. 10. 2015** | **Занятие-путешествие:**  «Путешествие в Овощную страну» | **Слова:** огород, овощи, теплица, грядка  **Фразы:** выращивать в огороде, в овощах витамины, растут на грядке |
| **14. 10. 2015** | **Театральное занятие:**  «Давно ли человек выращивает овощи» | **Слова:** овощи,лук, морковь, помидор, капуста, огурец, чеснок, свекла, выращивать  **Фразы:** горький лук, сладкая морковь, красный помидор, свежий огурец |
| **21. 10. 2015** | **Занятие-путешествие:**  «Путешествие во Фруктовую страну» | **Слова:** фрукты, сад, сладкие, кислые  **Фразы:** растут в саду,фруктовое варенье, есть витамины |
| **28. 10. 2015** | **Познавательная викторина:**  «Фруктовый карнавал» | **Слова:** фрукты, цитрусовые, лимон, яблоко, банан, груша, апельсин  **Фразы:** кислый лимон, сладкое яблоко, вкусный банан, желтая груша, оранжевый апельсин |
| **Ноябрь** | **11.11 2015** | **Конкурс кулинаров:**  «Витаминный ералаш по фруктам и овощам» | **Слова:** ералаш, витамин, салат, йогурт, фрукты, овощи, сметана, нож  **Фразы:** помой фрукты (овощи), нарежь, убери в тарелку, перемешай салат |
| **18. 11. 2015** | **Занятие - поиск:**  «Напитки в столовой» | **Слова:** напитки, столовая, компот, какао, чай, молоко, кефир, кисель, снежок, сок  **Фразы:** я пью, компот из ягод и фруктов, полезное молоко, густой кисель |
| **25. 11. 2015** | **Занятие-путешествие:**  «Путешествие по музеям напитков» | **Слова:** напиток, полезный, вредный, кока-кола, молоко  **Фразы:** полезный напиток, вредный напиток, выбери вредные и полезные |
| **Декабрь** | **2. 12. 2015** | **Познавательная беседа:**  «Пейте, дети молоко – будете здоровы» | **Слова:** производство, молоко, полезное, кальций  **Фразы:** молоко продается в магазине, молоко дает корова, молоко полезное |
| **9. 12. 2015** | **Комбинированное занятие:**  «Время есть выпечку» | **Слова:** выпечка, духовка, булочка, запеканка, пирожки, творожник, пирог  **Фразы:** включи духовку, я пеку (выпекаю), я ем…. |
| **16. 12. 2015** | **Занятие – сказка:**  «Лакомство для Мишки» | **Слова:** лакомство, пчелы, улей, мед, соты, пасека, пчеловод  **Фразы:** пчелы собирают мед, я был на пасеке, разводить пчел |
| **23. 12. 2015** | **Занятие- путешествие:**  Занятие «Ягодная страна» | **Слова:** ягода, деревья, сад, лес, растут, кислые, сладкие, полезные, малина, смородина, облепиха, черемуха  **Фразы:** собираю ягоды, ягоды растут в …, варенье из ягод |
| **Январь**  ***3. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках*** | **13. 01. 2015** | **Занятие - фантазия:**  Занятие на закрепление  «Завтрак»  (Что готовили наши прабабушки?) | **Слова:** завтрак, завтракать, утро  **Фразы:** сегодня на завтрак, я буду завтракать, приятного аппетита |
| **20.01. 2015** | **Занятие – фантазия:**  Занятие на закрепление  «Обед»  (Что готовили наши прабабушки?) | **Слова:** обед, обедать, первое, второе, блюдо  **Фразы:** сегодня на обед, я буду обедать, первое блюдо, второе блюдо |
| **27.01. 2015** | **Занятие - фантазия:**  Занятие на закрепление  «Полдник»  (Что готовили наши прабабушки?) | **Слова:** полдник, столовая, полдничать  **Фразы:** сегодня на полдник, я буду есть (пить) на полдник |
| **Февраль** | **3.02. 2015** | **Занятие – фантазия:**  Занятие на закрепление  «Ужин»  (Как готовили наши прабабушки?) | **Слова:** ужин, первое блюдо, столовая, прабабушка  **Фразы:** сегодня на ужин, я буду ужинать, готовили…. |
| **10.02. 2015** | **Занятие - инсценировка:**  «Народные праздники, их меню и здоровье» | **Слова:** праздники, меню, здоровье, здоровая пища  **Фразы:** народные праздники, соблюдать традиции, следить за здоровьем |
| **17.02. 2015** | **Практическая работа:**  «Кулинары, повара – волшебники» | **Слова:**  кулинары, повара, кондитер  **Фразы:** готовить кушать, в ресторане, в столовой, готовить вкусно |
| **Март** | **16. 03. 2015** | **Игра-лото:**  «Полезные злаки» | **Слова:** злаки, пшено, кукуруза, ячмень  **Фразы:** сеять злаки, собирать урожай на поле, комбайн |
| **23. 03. 2015** | **Игровая беседа:**  «Где найти витамины зимой и весной?» | **Слова:** витамины, зима, весна, фрукты, овощи, ягоды  **Фразы:** заготовки на зиму, витамины в овощах, фруктах, ягодах |
| **Апрель**  ***4. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания*** | **6. 04. 2015** | **Занятие – вежливости:**  Уроки дядюшки Этикета.  Беседа о сервировке стола. | **Слова:** дядюшка, этикет, личная гигиена  **Фразы:** правила этикета, мыть руки, не разговаривать за столом |
| **13. 04. 2015** | **Сюжетно- ролевая игра:**  «Как правильно накрыть на стол. Предметы сервировки стола» | **Слова:** стол, скатерть, сервировка, предметы  **Фразы:** накрыть на стол, предметы сервировки, подай … (нож, вилку…) |
| **20. 04. 2015** | **Подвижная игра с мячом:**  «Съедобное - не съедобное» | **Слова:** съедобное, несъедобное, слушай, правила  **Фразы:** слушай внимательно, съедобное – лови мяч, несъедобное – отбивай мяч |
| **27. 04. 2015** | **Заочная экскурсия:**  Вредные и полезные продукты с магазина | **Слова:** вредные, полезные, магазин, чипсы, кириешки, газировка, экскурсия  **Фразы:** идем в магазин, выбери вредные (полезные) продукты, покажи …. |
| **Май** | **18. 05. 2015** | **Ролевая игра:**  «Ловись, рыбка, и большая и маленькая» | **Слова:** рыба, река, витамины, маленькая, большая, рыбалка, щука, окунь, карась  **Фразы:** ловить рыбу, ездил на рыбалку, я поймал …. |
| **25. 05. 2015** | **Дидактическая игра:**  «Полезные привычки в питании»»  **Итоговое занятие:** «Здоровое питание – отличное настроение». | **Слова:** привычки, полезные, вредные, неполезные, питание  **Фразы:** есть вредные привычки, правильно питайся, назови вредные или полезные привычки |

**Литература:**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном      питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

3. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель – 2007г.

4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева/ «Формула правильного питания» //М.: «НЕСТЛЕ» «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2007.

5. Езушина Е.В. «Азбука правильного питания» – Волгоград: Учитель, 2008