**1.Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  (разделы, темы) | Кол- во часов | Дата проведения | | Материально-техническое оснащение | Основные виды учебной деятельности  (УУД) |
|  |  |
|  | **Давайте познакомимся** | **2** |  |  |  |  |
| 1 | «Давайте познакомимся» практическое занятие. | 1 |  |  |  |
| 2 | Проект « Мое любимое блюдо» | 1 |  |  |  |
|  | **Из чего состоит наша пища** | **3** |  |  |  |  |
| 3 | Дневник здоровья | 1 |  |  |
| 4 | «Пищевая тарелка» | 1 |  |  |
| 5 | Качество продуктов питания. Экскурсия в магазин. | 1 |  |  |
|  | **Что нужно есть в разное время года** | **3** |  |  |  |  |
| 6 | Меню жаркого летнего дня | 1 |  |  |
| 7 | Меню холодного зимнего дня | 1 |  |  |
| 8 | Блюда казаков в разное время года | 1 |  |  |
|  | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом.** | **2** |  |  |  |  |
| 9 | Питание и здоровье. Пищевая тарелка футболиста и шахматиста. | 1 |  |  |
| 10 | « Мама, папа, я- спортивная семья» | 1 |  |  |
|  | **Где и как готовят пищу** | **3** |  |  |  |  |
| 11 | Экскурсия в школьную столовую. | 1 |  |  |
| 12 | Незаменимые помощники на кухне. | 1 |  |  |
| 13 | Экскурсия в музей. Казачья кухня. | 1 |  |  |
|  | **Как правильно накрывать стол** | **1** |  |  |  |  |
| 14 | Игра «Встречаем гостей, накрываем праздничный стол» | 1 |  |  |  |
|  | **Молоко и молочные продукты** | **4** |  |  |  |  |
| 15 | Молоко –это питье или еда? | 1 |  |  |
| 16 | История молока и молочных продуктов. | 1 |  |  |
| 17 | Секрет изготовления кефира на Кавказе. | 1 |  |  |
| 18 | «Соевая корова» .Что это? | 1 |  |  |
|  | **Блюда из зерна** | **4** |  |  |  |  |
| 19 | Белый, черный, серый – кто важнее? | 1 |  |  |
| 20 | Хлебные истории | 1 |  |  |
| 21 | Праздник «Хлеб – всему голова» | 1 |  |  |
| 22 | Блюда из зерна у казаков. | 1 |  |  |
|  | **Какую пищу можно найти в лесу** | **2** |  |  |  |  |
| 23 | Поход. Флора края. Правила поведения в походе. | 1 |  |  |
| 24 | Там, на неведомых дорожках. | 1 |  |  |
|  | **Что и как можно приготовить из рыбы** | **2** |  |  |  |  |
| 25 | Конкурс рисунков «В подводном царстве» | 1 |  |  |
| 26 | Местная фауна. Экскурсия в магазин морепродуктов. | 1 |  |  |
|  | **Дары моря** | **2** |  |  |
| 27 | «Морепродукты- дар природы» | 1 |  |  |
| 28 | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |
|  | **«Кулинарное путешествие» по России** | **2** |  |  |  |  |
| 29 | «Фестиваль народов России». Кухни разных народов. | 1 |  |  |  |
| 30 | Праздник «Масленица» | 1 |  |  |  |
|  | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | **2** |  |  |  |  |
| 31 | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |  |  |  |
| 32 | Конкурс «Юные поварята» | 1 |  |  |  |
|  | **Как правильно вести себя за столом** | **2** |  |  |  |  |
| 33 | Правила этикета. Практическая работа. | 1 |  |  |  |
| 34 | Правила поведения на пикнике на природе. | 1 |  |  |  |

**2. Паспорт работы, согласно выбранной теме конкурса**

**1.1 Основные воспитательные и образовательные задачи :**

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

* 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.

**1.2. Основные формы и направления педагогической работы для реализации программы.**

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, 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 практикоориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания.

Основные формы обучения:

* экскурсии;
* рассматривание рисунков, фотографий;
* свободное и тематическое рисование;
* моделирование и анализ ситуаций;
* рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
* сюжетно – ролевые игры;
* чтение по ролям;
* игры, конкурсы, викторины;
* мини – проекты;
* консультации медицинского работника
* круглый стол «Обмен опытом поколений»

Основные методы обучения:

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

**1.3. Описание методики реализации конкретной темы из выбранной части программы .**

Основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся в Российской Федерации нашли отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). В основополагающих документах отмечается, что формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учётом возрастных особенностей.

Чтобы вырастить здорового ребёнка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребёнка, его физическое и умственное развитие, – организация качественного питания подрастающего поколения.

Ребенок, которому родители с детства привили культуру правильного питания, будет активен, бодр и здоров не только в процессе роста, но во взрослой жизни. Ведь от питания зависит работоспособность, интеллект и настроение человека. Первый год обучения в школе важен как для учеников, так и для их родителей. И важность этого периода состоит не только в том, чтобы адаптироваться к новому коллективу, новым учителям и новому образу жизни, а так же в том, чтобы выработать правильный режим дня. Очень важно равномерно распределить умственную нагрузку с периодами отдыха, но незаменимым источником энергии и интеллектуальных сил для ребенка является питание. В задачу родителей и педагогов на данном этапе жизни ребенка входит привить ученику культуру правильного питания. Чтобы ребенок понимал, почему важно ежедневно есть одни продукты и воздержаться от употребления других, что могут дать организму фрукты и овощи, а какие негативные последствия могут быть от чипсов, сухариков и конфет в большом количестве. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей. Нужно помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьёзной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребёнка. Работа с родителями должна вестись параллельно с работой по формированию культуры здорового питания у обучающихся. В течение года я провожу разъяснительную работу с родителями. Работа по программе «Две недели в лагере здоровья» осуществляется с 3 класса в рамках внеурочной деятельности, предусмотренных ФГОС. Занятия проводятся еженедельно.

Моя работа по реализации программы " Две недели в лагере здоровья " представлена на основе учебно-методического комплекта второй части программы "Разговор о правильном питании", разработанного специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия "Разговор о правильном питании" авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой. В комплект входят методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для школьников, плакаты, информационный материал для родителей. Реализацией программы «Разговор о правильном питании» наше образовательное учреждение занимается с 2016 года. В реализации этой программы участвуют 30 учащихся в возрасте 9 лет.

В ходе планирования деятельности по реализации программы «Разговор о правильном питании» мною была поставлена цель:

• расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

Культура здорового питания формируется с учётом принципов формирования основ культуры питания:

• регулярность;

• разнообразие;

• безопасность;

В работе использую здоровьесберегающие , игровые технологии; метод проектов; метод педагогических мастерских; уроки-консультации; уроки-экскурсии; анкетирование учащихся, родителей.

Планируемые результаты изучения курса:

• овладение основами научных знаний о правилах рационального питания;

• овладение способами учебной деятельности;

• формирование представлений о культуре здорового питания.

• развитие у школьников здоровьесберегающего мышления, познавательных способностей;

• развитие у школьников общих способностей и культурных интересов, потребностей в реализации норм здорового образа жизни;

• формирование у школьников мотивации к саморазвитию, в том числе и на основе самонаблюдений за состоянием своего здоровья.

Я поставила перед собой следующие задачи:

1. реализация принципов правильного питания;

2. знакомство детей с рациональным питанием как составной части здорового образа жизни;

3. формирование навыков учебного сотрудничества, коллективного творчества, самостоятельности в игровой деятельности;

4. сотрудничество с родителями и просвещение по вопросам организации правильного питания детей;

5. расширение у детей знаний, связанных с питанием и здоровьем, а также с историей и традициями русского народа.

Исходя из этого, моя методика реализации программы «Две недели в лагере здоровья» основывается на теории педагогики сотрудничества. Главное в теории – идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием. Принцип сотрудничества распространяется на все виды отношений учителя, учеников и родителей. В результате, мною разработана и апробирована система работы, которая включает в себя следующие компоненты:

I. Соответствие занятий принципам здоровьесбережения

- принцип профилактического эффекта – проведение физкультминуток

- принцип психологической комфортности позволяет создать ситуацию успеха для повышения самооценки учащихся, снижает барьер страха, способствует развитию доброжелательных взаимоотношений.

- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка создаёт у детей ощущение комфорта, защищённости, формирует учебную мотивацию;

- принцип личного примера учителя помогает детям овладевать способами делового и личностного общения;

II. Система занятий.

Тематика, предложенная программой «Две недели в лагере здоровья» позволяет решать поставленные задачи не только в рамках факультативной работы, но и на уроках по предметам базового учебного плана: окружающий мир, русский язык, литературное чтение.

В классе мы работаем триединой командой: учитель, дети и родители. Нами разработан целый план мероприятий. Уже в начале учебного года мы с родителями планируем эти мероприятия, которые я прописываю в план воспитательной работы.

-система классных часов на тему здоровья;

- выход на природу осенью, зимой и весной;

- участие в спортивных соревнованиях;

- участие в конкурсах рисунков;

- различные экскурсии;

- посещение физиокабинета, беседа с врачами о здоровом образе жизни;

Каждый год на базе школы открывается летний оздоровительный лагерь дневного пребывания.

Успех обучения, выполнения поставленных целей зависит от способов их достижения. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики, что соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Кроме того, дидактические игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах, способствуют развитию психических процессов.

Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

В целях более эффективной реализации программы я использую такие формы занятий, которые предусматривают трансформацию и оригинальность стандартных способов организации:

• экскурсия «Школьная столовая», «Кухонная казачья утварь»;

• практикум «Накрываем стол»;

• проект «Молоко- это вода или еда», «Любимое блюдо казаков»;

• выпуск тематических газет

Ведение дневника помогает детям вести наблюдение за своими физиологическими изменениями, осмыслить индивидуальный опыт организации питания, систематизировать полученные знания в виде выводов к занятиям.

Активно использую в работе технические средства обучения:

а) презентации

б) видео

Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду. Ребятами нашего класса проведены выставки рисунков и стенгазет по предложенным темам.

**1.4.Участие родителей в реализации методики**

Реализация программы проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач. Подробно обсудив проблему, мы остановились на одном – правильном питании, так как оно значительно влияет на здоровье ребёнка в период обучения в школе. На собрании я познакомила родителей с целями и задачами программы, её тематикой. Родители получили информацию о необходимости соблюдения режима питания, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, я использую разные формы сотрудничества с родителями: родительские собрания в форме диспута, «круглого стола», анкетирование, конкурсы, выставки, оформление стенгазет. Анализ работы с родителями помогает мне правильно организовывать совместную работу родителей и детей при реализации программы: разработан режим дня младшего школьника, примерное меню завтраков, рацион питания для детей, занимающихся спортом.

В целях обобщения и систематизации знаний дети совместно с родителями выполняют творческие задания: рисуют плакаты, составляют кроссворды, готовят устные сообщения, сообщения с презентацией.

**1.5.Анализ эффективности методической системы**

В ходе реализации программы у детей повысился эмоциональный настрой на занятиях, качество знаний. Дети смогли осознать важность правильного питания. Ученики моего класса могут объяснить:

- какие продукты полезные и почему;

- что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным;

- в каких продуктах можно найти витамины весной;

Как показывают опросы родителей, программа "Две недели в лагере здоровья" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.

Более того, по признанию большинства родителей, программа " Две недели в лагере здоровья " оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав их более эффективными и полезными.

В результате последнего исследования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты (69%), каши (81%), фрукты, овощи и соки (91%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу опасных продуктов. Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное и растительное масло, каши, соки, рыбу. Незначительно, но снизился уровень заболеваемости.

Представленная мной система реализации программы «Две недели в лагере здоровья» показала максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей нашего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, сообщения, презентации самих участников занятий.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная моя задача как учителя состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

**3.Методическое описание занятия по второй части программы «Две недели в лагере здоровья» на тему: «Молоко и молочные продукты».**

**Цель:**расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.

**Задачи:**помочь детям узнать, что молоко входит в состав многих продуктов; формировать исследовательские навыки (поиск информации в энциклопедиях и других литературных источниках, из общения с взрослыми, телевизионных передач и т.д.);

развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое; воспитывать умение работать в коллективе, желание делиться информацией, участвовать в совместной опытно-экспериментальной деятельности.

1. **этап. Планирующий – подготовительный**

Подготовка информации по теме; совместный с детьми и их родителями поиск информации о важности молочных продуктов; выполнение заданий школьниками по поиску крупиц народной мудрости; подготовка эвристических вопросов для рефлексии по итогам внеклассного занятия; подготовка стихотворного материала, соответствующего содержанию основных этапов занятия; подготовка презентации по теме; контроль и помощь в исследовательской работе; подготовка наглядности.

1. **этап. Информационно-операционный**

1.Отгадывание загадок

**2.**Постановка целей (формулировка целей детьми)

**3.** Презентация и рассказ учителя и медработника о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека.

**4**.Чтение стихов детьми о молоке, молочных продуктах. Каждое стихотворение обсуждается.

**5**. Работа в рабочей тетради. Изучение питательных веществ, содержащихся в молоке.

**6**. Парная работа. Рассказать друг другу, какое сходство и различие заметили в составе данных молочных продуктов.

**7**. Беседа о необходимости ежедневного использования в пищу разных видов молочных продуктов, о важности соблюдения норм их использования. Беседа сопровождается рассказом учителя с применением ИКТ.

**3 этап. Усвоения информации и придания ей личностного смысла**

1.Игра «Мы любим молоко»

2. Игра «Самый важный продукт».

Класс делится на группы, каждая группа получает справочный материал, о каком - то одном молочном продукте.

3.Игра « Найди и покажи продукцию»

**4 этап. Рефлексия. Подведение итогов.**

**Информационные источники.**

В ходе работы по реализации программы использовалась литература, рекомендованная разработчиками программы и Интернет-ресурсы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.

2.. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.

4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М.,2002.

5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

6. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008

7. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007

8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987