

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа**

Воронежская область. Лискинский район. С. Средний Икорец ул. 50 лет Победы 1
Тел.: (47391) 99196 Факс: (47391) 99196

Образовательная программа внеурочной деятельности учащихся.

**Тема: «Здоровейка. Разговор о правильном
питании.»**

Форма: классный час

Вид деятельности: познавательная деятельность

**Направление воспитания: спортивно-
оздоровительное направление**

**Подготовила: Заместитель директора по ВР
МКОУ «Среднеикорецкая СОШ» - Суролина О.Н.**

2013г.

Образовательная программа внеурочной деятельности учащихся.

Тема: «Здоровейка. Разговор о правильном питании.»

Форма: классный час

Вид деятельности: познавательная деятельность

Направление воспитания: спортивно-оздоровительное направление

Пояснительная записка

Представленная форма реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. Разговор о правильном питании» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Срок реализации программы 6 месяцев. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Предназначена для организаторов детского досуга, классных руководителей, организаторов воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура питания детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Мы в школе».	2	1	1	Круглый стол
II	Питание и здоровье	3	1	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	Викторина
IV	Я дома	2	1	1	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	2	1	1	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы здоровее»	3	1	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	18	7	11	

Содержание тем

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. Разговор о правильном питании» состоит из 7 разделов:

- «Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, рациональное питание в утренние часы.
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, здоровая пища.
- «Я дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения детей дома в отсутствие родителей, гигиена одежды, режим употребления пищи, правила хорошего тона при общении с людьми;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, витаминные продукты, значение фруктов и овощей как главных источников витаминов.

- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, как настроение в школе и дома влияет на пищеварение;
- «Вот и стали мы здоровее»: первая доврачебная помощь, опасности неправильного питания

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. Разговор о правильном питании» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.