**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**« Здоровое питание»**

**Количество часов** : по плану **33 ч.,** фактически **32 ч.**

**Учитель :** *Шрайман Ж.А.*

**Учебный год***: 2019 – 2020*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» (внеурочная деятельность,1-2 классы) составлена на основе следующих **нормативно- правовых документов:правовых документов:**

- Закон РФ «Об образовании» ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» ( п. 7: разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей)) ;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (раздел 10.5);

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом  питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе,  и таким образом  осваивать  простейшие  правила сервировки,  т.е. получать  реальное практическое значение.

Обучение  строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

**Цель программы:**

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

**Задачи программы:**

**Создание условий для:**

* ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

**Создание условий для формирования у обучающихся:**

* конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
* способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
* основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
* чувства ответственности за своё здоровье.

Программа  способствует  воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

 **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 1 класса рассчитана на 1 час в неделю - 33 учебные недели (33 часа в год). В соответствии с учебным планом МКОУ СОШ на 2019 – 2020 учебный год, расписания занятий, графика выходных и праздничных дней: рабочая программа составлена на 32 часа.

**Формы обучения**

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**Методы обучения:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| 1. | Разнообразие питания. | 9 ч. |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи. | 7 ч. |
| 3. | Этикет. | 10 ч. |
| 4. | Рацион питания. | 9 ч. |
|  | **Итого:** | **33 часа** |

**Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения**

**Личностными результатами обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культурыпитания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметные:**

- 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 подвижные игры и элементы соревнований.

 **Календарно-теиатическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема занятия** |  **Дата** |
| **Поговорим о продуктах (7часов)** | **По плану** | **Фактически** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. |  |  |
| 2. | Полезные и вредные привычки. |  |  |  |
|  3. | Из чего состоит наша пища. |  |  |
|  4. | Как правильно есть (гигиена питания). |  |  |
|  5. | Режим питания. |  |  |
| 6. | Самые полезные продукты. |  |  |
| 7. | Продукты разные важны! |  |  |
| **Давайте узнаем о продуктах (13 часов)** |
| 8. | Из чего варят кашу. |  |  |
|  9. | Плох обед, если хлеба нет. |  |  |
|  10. | Советы доктора Воды. |  |  |
|  11. | Молоко и молочные продукты. |  |  |
|  12. | Конкурс – викторина «Знатоки молока». |  |  |
|  13. | Почему полезно есть рыбу. |  |  |
|  14. | Рыба и рыбные блюда. |  |  |
| 15. | Почему полезно есть мясо. |  |  |
| 16. | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. |  |  |
| 17. | Дары леса. |  |  |
| 18. | Где найти витамины зимой и весной. |  |  |
| 19. | Викторина «Печка в русских сказках». |  |  |
| 20. | *Проект «Полезные продукты».* |  |  |
| **Поговорим о правилах этикета (4часа)** |
| 21. | Как правильно есть. |  |  |
| 22. | Как правильно вести себя за столом. |  |  |
| 23. | Пользуемся ножом и вилкой |  |  |
| 24. | Конкурс «Салфеточка». |  |  |
| **Из истории русской кухни (3часа)** |  |
| 25. | Что готовили наши прабабушки. |  |  |
| 26. | Масленица. |  |  |
| 27. | Кулинары, повара – волшебники. |  |  |
|  |
| **Здоровая пища (6часов).** |  |  |
| 28. | Игра «Кладовая народной мудрости». |  |  |
| 29. | *Проект «Здоровое питание».* |  |  |
| 30. | Конкурс «Забавных бутербродов». |  |  |
| 31. | Экскурсия в магазин. |  |  |
| 32. | *Итоговое занятие «Здоровое питание».* |  |  |

**2 класс**

**1 час в неделю, всего 33 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
|  | Разнообразие питания | 9 |
|  | Гигиена питания и приготовление пищи | 7 |
|  | Этикет | 10 |
|  | Рацион питания | 9 |
|  | **Итого:** | **33 часа** |

**Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу второго года обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— 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.

**Личностными результатами обучающихся:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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 несоответствии

—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 подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2 класс**

**1 час в неделю, всего 33 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема  занятия** |  **Дата** |
|
|  | **Разнообразие питания (9часов)** | **По плану** | **Фактически** |
| 1 | Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!» |  |  |
| 2 | Если хочешь быть здоров. |  |  |
| 3 | Самые полезные продукты. |  |  |
| 4 | Как правильно есть. |  |  |
| 5 | Блюда из зерна. |  |  |
| 6 | Дары моря. |  |  |
| 7 | Почему полезно есть рыбу. |  |  |
| 8 | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. |  |  |
| 9 | Кулинарное путешествие по России. |  |  |
|  | **Гигиена питания и приготовление пищи (7часов)** |  |
| 10 | Удивительные превращения пирожка. |  |  |
| 11 | Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл. |  |  |
| 12 | Плох обед, если хлеба нет. |  |  |
| 13 | Пора ужинать. |  |  |
| 14 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |  |
| 15 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |  |  |
| 16 | Пищевые отравления, их предупреждение. |  |  |
| **Этикет(10 часов)** |
| 17 | Вредные и полезные привычки в питании. |  |  |
| 18 | Что такое жажда? |  |  |
| 19 | Как утолить жажду. |  |  |
| 20 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |  |  |
| 21 | Где найти витамины весной? |  |  |
| 22 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. |  |  |
| 23 | Сахар его польза и вред. |  |  |
| 24 | Где и как мы едим. Правила гигиены. |  |  |
| 25 | Витамины и минеральные вещества. |  |  |
| 26 | Составляем «Формулу правильного питания». |  |  |
|  |  **Рацион питания (9часов)** |  |
| 27 | Кухни разных народов. |  |  |
| 28 | Бытовые приборы для кухни. |  |  |
| 29 | Ты - покупатель Правила вежливости. |  |  |
| 30 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. |  |  |
| 31 | Как правильно есть. Режим питания школьника. |  |  |
| 32 | Зачем нужно соблюдать режим питания. |  |  |
| 33 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. |  |  |
| 34 | Как правильно вести себя за столом. |  |  |

**3 класс**

**1 час в неделю, всего 33 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
|  | Из чего состоит наша пища. | 9 |
|  | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 8 |
|  | Полезные продукты. | 5 |
|  | Здоровая пища – залог здоровья. | 5 |
|  | Культура еды. | 6 |
|  | **Итого** | **33 часа** |