Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №5
имени маршала Г.К.Жукова

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол №1
от 30 августа 2022 года
Председатель педсовета
директор МБОУ СОШ №5
_____ Н.И.Топка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Разговор о правильном питании

Сроки реализации программы **начальное общее образование (2 класс)**

Возраст обучающихся **8-9 лет**

Место курса в учебном плане **2 классы – 17 часов**

Программа составлена на основе Образовательной программы , разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, 2011.

Учебник: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011

Составитель **учитель начальных классов Кичкарь С.М.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является составительской и разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011).

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач.

1. ***Образовательные:***

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- заложить основы здорового образа жизни обучающихся;

- привить навыки личной гигиены школьника;

- ознакомить детей с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- иметь представление о разных полезных продуктах;

- прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств употребляемых продуктов;

- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

2. Воспитательные:

- развивать представление о социокультурных аспектах питания, его связи с

культурой и историей народа;

- изучить правила этикета, связанные с питанием, дать осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

3. Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

Данная программа предназначена для обучающихся 2-х классов и рассчитана на 1 час в две недели, что составляет 17 часов в год.

Основной формой работы по программе является занятие в игровой форме.

Программа состоит из 17 взаимосвязанных тем.

- Если хочешь быть здоров…
- Самые полезные продукты.
- Как правильно есть.
- Удивительные превращения пирожка.
- Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

- Плох обед, если хлеба нет.
- Время есть булочки.
- Пора ужинать.
- Где найти витамины весной.
- На вкус и цвет товарищей нет.
- Как утолить жажду.
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
- Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
- Всякому овощу - свое время.
- Праздник урожая.
- Основные правила правильного питания.
- Этикет.

Из этих тем учащиеся узнают о самых полезных продуктах для своего здоровья. Ребята также познакомятся с гигиеной питания, режимом приема пищи в течении дня:

- вариантами рекомендуемых блюд на завтрак, обед и ужин;

- с пользой витаминов для организма, узнают о разнообразии фруктов , ягод, овощей, их пользе для организма.

По окончанию учебного года учащиеся должны демонстрировать первый уровень знаний о правильном питании.

В результате освоения программы обучающиеся:

- познакомятся с необходимыми знаниями, умениями и навыками по сохранению и укреплению здоровья, и чувством ответственности за него;
- приобретут умения пользоваться полученными знаниями, умениями и навыками в повседневной жизни;
- сформируют потребность и мотивы правильно питаться, следовать режиму питания, соблюдать правила гигиены.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умения применять знания на практике:

- вводный (перед началом работы);

- текущий (опрос, рефлексия, выполнение практических упражнений, написание сообщений и докладов на заданные или свободные темы);

- итоговый (выступление на научно-практической конференции).

Данная программа несет в себе не только общеобразовательный потенциал, но и социальную функцию. Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют:

- воспитания у детей культуры здоровья;

- формированию у учащихся осознания, что здоровье – главная человеческая ценность.

Школьники обучаются способам практического применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания своего здоровья и работоспособности в учебном процессе.

По окончанию учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Требования», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Школьники обучаются способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня умственной работоспособности и самостоятельных занятий.

Планируемые результаты.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров…	**1ч**
2	Самые полезные продукты	**1ч**
3	Как правильно есть	**1ч**
4	Удивительные превращения пирожка	**1ч**
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	**1ч**
6	Плох обед, если хлеба нет	**1ч**
7	Время есть булочки	**1ч**
8	Пора ужинать	**1ч**
9	Где найти витамины весной	**1ч**
10	На вкус и цвет товарищей нет	**1ч**
11	Как утолить жажду	**1ч**
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	**1ч**
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	**1ч**
14	Всякому овощу - свое время	**1ч**
15	Праздник урожая	**1ч**

16	Основные правила правильного питания	**1ч**
17 **Всего**	Этикет	**1ч** **17ч**

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.
-
-
- **Содержание программы (17 часов)**
- Выполнение программы рассчитано на 17 часов обучения, 1 занятие в 2 недели. Программа состоит из 17 взаимосвязанных между собой тем.
- Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд. Анкета «едим ли мы то, что следует, есть» (1 час)
- Тема 2. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Йодирование пищи. (1 час)
- Тема 3. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. (1 час)
- Тема 4. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника». (1 час)
- Тема 5. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Анкета «Завтракал ли ты?» (1 час)
- Тема 6. «Плох обед, если хлеба нет». История хлеба. Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты. (1 час)
- Тема 7. «Время есть булочки». Полдник. (1 час)

- Тема 8. «Пора ужинать». Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом вовремя ужина. (1 час)
- Тема 9. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи. Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. (1 час)
- Тема 10. «На вкус и цвет товарищей нет». (1 час)
- Тема 11. «Как утолить жажду». Приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Полезная вода. (1 час)
- Тема 12. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания (1 час)
- Тема 13. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день (1 час)
- Тема 14. «Всякому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки». Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковку, свёклу, зелень (1 час).
- Тема 15. «Праздник урожая» Игра: Собери овощи и фрукты на стол. (1 час)
- Тема 16. «Основные правила правильного питания». Повторить все правила правильного питания. (1 час)
- Тема 17. Этикет. Правила поведения за столом. Традиции этикета за столом в разных странах. (1 час)
-

Календарно- тематическое планирование

-

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Если хочешь быть здоров…	1	02.09	
2	Самые полезные продукты	1	09.09	
3	Как правильно есть	1	16.09	
4	Удивительные превращения пирожка	1	23.09	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	30.09	
6	Плох обед, если хлеба нет	1	07.10	
7	Время есть булочки	1	14.10	
8	Пора ужинать	1	21.10	
9	Где найти витамины весной	1	28.10	

10	На вкус и цвет товарищей нет	1	11.11	
11	Как утолить жажду	1	18.11	
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	25.11	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	02.12	
14	Всякому овощу- свое время	1	09.12	
15	Праздник урожая	1	16.12	
16	Основные правила правильного питания	1	23.12	
17	Этикет	1	13.01	

Рассмотрено: **СОГЛАСОВАНО:**

Мо учителей начальных классов **Заместитель директора по ВР**

Протокол №1 от 26.08.2022 **_____Чуб Д.В.**

Руководитель МО учителей начальных **29.08.2022 г.**

Классов _____Щукина М.А.