

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 114
с углубленным изучением отдельных предметов (математики)»**

РАССМОТРЕНА
Педагогический совет
Протокол № 8 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 27.08.2020 №190-осн
Директор МБОУ СОШ № 114
Н.А. Екшибарова



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для учащихся 1-4 классов
«Разговор о правильном питании»
на 2020 - 2021 учебный год**

Составители:

Китаева Оксана Юрьевна
Кузнецова Надежда Андреевна
Кондрашова Нина Николаевна
Попова Елена Александровна
Шевчук Оксана Анатольевна
Косюк Ирина Владиславовна
Коломникова Татьяна Анатольевна
Клюева Татьяна Александровна
Красноперова Елена Викторовна
Хужамова Наталья Михайловна
Унсал Ирина Владимировна
Хоружий Анна Александровна
Зырянова Татьян Анатольевна
Филонова Людмила Васильевна

г. Барнаул

Пояснительная записка.

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576); с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 8 апреля 2015 г. протокол №1/15, решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию), Основной образовательной программой МБОУ «СОШ №114» начального общего образования, программой разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Общая характеристика курса

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» 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.

Учебный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе.

Описание места курса в образовательном процессе

Курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-2 классов, «Две недели в лагере здоровья» для обучающихся 3-4 классов, 17 часов в год.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ рабочая тетрадь для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009

2. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- ☐ сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- ☐ чтение по ролям (все темы);
- ☐ рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- ☐ выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- ☐ игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- ☐ мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- ☐ совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании» для детей 6-9 лет.

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Работа даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую. Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках. В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и

познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

3. Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают *представления*:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельно го общественного действия (3 уровень)
<p>Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.</p>	<p>Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.</p>	<p>развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.</p>	<p>Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.</p>

**Тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
1-2 класс**

№	Тема занятия
1	Вводное занятие
2	Если хочешь быть здоров
3	Творческий проект «Мои любимые продукты и блюда»
4	Самые полезные продукты
5	Творческий проект- наблюдение «Мой дневник питания» (составление таблицы)
6	Викторина «Где найти витамины зимой »
7	Как правильно есть
8	Творческий проект – наблюдение «Какие правила я выполняю»
9	Творческий проект «Советы малышам» (оформление плаката)
10	Удивительные превращения пирожка
11	Творческий проект «Мой режим питания»
12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
13	Разнообразие каш для завтрака. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»
14	Игра «Продукты в загадках»
15	Плох обед, если хлеба нет
16	Творческий проект «Мой обед»
17	Игра «Путешествие по улице правильного питания»
2 - класс	
1	Время есть булочки
2	Творческий проект «Меню для полдника»
3	Конкурс кулинаров «Блюда из молока»
4	Пора ужинать
5	Творческий проект «Кулинарные секреты» (семейные рецепты запеканки)
6	Где найти витамины весной
7	Творческий проект «Витаминный салат»
8	На вкус и цвет товарищей нет
9	Вредные и полезные привычки в питании
10	Как утолить жажду
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
12	Творческий проект «Спортивное меню»
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
14	Конкурс «Витамины в загадках»
15	Всякому овощу свое время
16	Игра «Вершки и корешки»
17	Праздник урожая. Правила правильного питания.

**Тематическое планирование курса
«Две недели в лагере здоровья»
3-4 класс**

п/п	Тема занятия
1	Давайте познакомимся
2	Из чего состоит наша пища
3	Творческий проект «Меню сказочных героев»
4	Что нужно есть в разное время года
5	Конкурс кулинаров. Выпуск кулинарных книг «Зелёная» (лето) «Синяя» (зима)
6	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
7	Как правильно питаться если занимаешься спортом
8	Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух»
9	Творческий проект «Мой день»
10	Где и как готовят пищу
11	Конкурс кроссвордов «Кухонные приборы и посуда»
12	Конкурс рисунков «Кухонная утварь в сказках»
13	Как правильно накрыть стол
14	Конкурс «Салфеточка»
15	Молоко и молочные продукты
16	Игра-исследование «Это удивительное молоко»
17	Блюда из зерна
	4 - класс
1	Конкурс «Венок из пословиц» (о хлебе)
2	Творческая мастерская «Хлебопеки»
3	Какую пищу можно найти в лесу
4	Игра «Походная математика»
5	Творческий проект «Правила поведения в лесу» (выпуск газет, листовок)
6	Что и как приготовить из рыбы
7	Конкурс рисунков «В подводном царстве»
8	Игра «Рыбы в загадках, пословицах, сказках»
9	Дары моря
10	Викторина «В гостях у Нептуна»
11	Кулинарное путешествие по России
12	Игра-проект «Кулинарный глобус»
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
14	Конкурс «На необитаемом острове»
15	Как правильно вести себя за столом
16	Творческий проект «Кухня и обычаи народов мира»
17	Праздник «Приятного аппетита»

