Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная Монаковская школа»

Старооскольского городского округа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе начального общего образования (ООП НОО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление: общекультурное

Срок реализации: 1 год

Возраст детей 9-10 лет

**Составитель:** учитель начальных классов

**Котенева Лариса Васильевна**

с.Монаково

2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе программы «Разговор о правильном питании» авторов М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой (М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019), в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* формирование и развитие представления школьников  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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми  практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников  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  детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Ценностные ориентиры содержания программы**

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

##### **Базовый уровень результатов «ученик научится»**

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности

##### **Повышенный уровень результатов « ученик получит возможность научиться»**

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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

В процессе реализации программы нужно помнить ещё об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

Таким образом, чем раньше ребёнок получит представление об основах правильного питания, узнает о важности правильного выбора продуктов на своём столе, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Пропаганда здорового питания важна ещё и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются им на всю жизнь.

Именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

***Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.***

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* умение 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.

***Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.***

* использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

**Регулятивные УУД**

* понимание и сохранение учебной задачи;
* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

**Познавательные УУД**

* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* построение сообщения в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:* основы системы научных знаний, *опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.***

● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

● умение определять полезные продукты питания;

● знание о структуре ежедневного рациона питания;

● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Настоящая Программа является программой внеурочной деятельности детей, рассчитанной на работу с учащимися 9– 10 лет.

Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю.

Срок реализации – 1 год.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Разнообразие питания**

Зачем человеку еда? Из чего состоит наша пища. Минеральные вещества и витамины. Белки, жиры, углеводы. Значение жидкости для организма человека. Самые полезные продукты. Ассортимент продуктов питания. Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Высококалорийные продукты питания. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Какую пищу можно найти в лесу. Каждому овощу своё время. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Особенности национальной кухни.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

  Правила питания. Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Дневник здоровья. Где и как готовят пищу. Школьная столовая. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?  Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Рацион и режим питания**

  Режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион питания. Что такое меню? «Пищевая тарелка». Полезно есть на завтрак кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. От зерна к батону. Структура обеда. Еда для полдника. Полдник. Пора есть булочки. Пора ужинать. Что такое легкая пища? Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Количество приемов пищи в сутки. Время приемов пищи.

**Этикет и культура питания**

         Правила поведения в столовой. Традиции за обеденным столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.  Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема урока** | **Всего часов** | **Тео**  **рия** | **Прак**  **тика** | **Воспитательный потенциал занятия** |
| Разнообразие питания 11ч | | | | |  |
| 1 | Важность правильного питания. | 1 | 1 |  | Создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни. |
| 2 | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Как происходит распознавание вкуса.  Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5-6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа. | 1 |  | 1 |
| 9 | Овощи и их польза. | 1 | 1 |  |
| 10 | Что нам осень принесла. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Урок-игра «Лесное лукошко» | 1 |  | 1 |
| Гигиена питания и приготовление пищи 8ч | | | | |  |
| 12 | Как правильно есть. | 1 | 0,5 | 0,5 | Пробуждать интереса к самостоятельному приготовлению пищи. Способствовать расширению и закреплению знаний о гигиене питания, формированию здорового образа жизни. Прививать навык необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. |
| 13-14 | Как сервировать стол. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 15-16 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 |  | 1 |
| 18 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Полдник. Время есть булочки. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Рацион и режим питания 8ч | | | | |  |
| 20 | Пора ужинать. | 1 | 0,5 | 0,5 | * Привитие учащимся стремления соблюдать правильный режим и рацион питания, воспитывать вкус ребенка, культуру питания и способствовать к формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью. Воспитывать сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор. |
| 21 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 |  | 1 |
| 22 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.  Витамины от простуды. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Фармацевтика – аптечные витамины. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | Что такое жажда.  Как утолить жажду. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | Практическая работа.  Рецептура полезных фруктовых напитков. | 1 |  | 1 |
| 27 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 |  | 1 |
| Этикет и культура питания 7ч | | | | |  |
| 28 | Спорт и правильное питание. | 1 | 0,5 | 0,5 | * Прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом. Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Прививать чувства уважения к труду людей, которые работают в сфере питания. |
| 29 | Где и как готовят пищу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | Безопасность на кухне. | 1 | 1 |  |
| 31 | Хлеб – всему голова. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | Кто работает на ферме? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | Заключительный урок. | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Итого | 34ч | 15 | 19 |  |