**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Дубны Московской области»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

Приказ\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**на базовом уровне**

**1 Б класс**

**Учитель: Костишина Е.К**

**2019-2020**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

* Перечень учебников, утвержденных приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
* Федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
* Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта,  письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной  деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* образовательная программа разработанная 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.
* Учебный план образовательного учреждения на 2015/2016 учебный год
* Приказ от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373)
* Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

      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.

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

Курс «Правильное питание» предназначается для реализации следующих  воспитательных и образовательных задач:

* расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
* формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* пробуждение у детей интереса 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;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
* научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
* практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

**Новизна** программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**1. Общая характеристика курса**

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

        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.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

* вариативность при выборе площадок для реализации, она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
* вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках внеурочной работы.

        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.

В качестве организации занятий можно использовать следующие формы:

* сюжетно-ролевые игры;
* чтение по ролям;
* рассказ по картинкам;
* выполнение самостоятельных заданий;
* игры по правилам — конкурсы, викторины;
* мини-проекты;
* совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
* Объяснительно-иллюстративный.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Правильное питание» младшие школьники получат **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 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.

**Требования к результатам универсальных учебных действий:**

*Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;

- планирование своих действия 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).

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

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*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 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.

-  установление причинно-следственных  связей в изучаемом круге явлений;

 - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

*Коммуникативные УУД:*

- 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.

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Формы контроля**

       Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

.   Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

**«Разговор о правильном питании» 1 класс включает в себя разделы:**

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.
6. Ты – покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарная история.
10. Как питались на Руси  и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие.

**Предполагаемый результат:**

* 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 получат 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.

**Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»**

1-й год обучения

**1. Разнообразие питания.**

Знакомство с программой курса. Беседа.

Экскурсия в столовую.

**2. Самые полезные продукты**

Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку».

Учимся выбирать самые полезные продукты.

Сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

**3. Правила питания.**

Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.

Оформление плаката с правилами питания.

**4. Режим питания.**

Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.

Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка

**5. Завтрак**

Беседа«Из чего варят кашу».

Различные варианты завтрака.

Игры, конкурсы, викторины.

Составление меню завтрака.

**6. Роль хлеба в питании детей**

Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.

Игры, викторины, конкурсы.

Составление меню обеда.

**7. Проектная деятельность.**

Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

**8. Подведение итогов работы.**

Творческий отчет вместе с родителями.

**Календарно-тематическое планирование курса «Правильное питание»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| **05.09** |  | Разнообразие питания.  Экскурсия в столовую. | Знакомство с программой курса. Беседа. |
| **12.09** |  | Самые полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимычеловеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. |
| **19.09** |  | Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.  Оформление плаката с правилами питания. |
| **26.09** |  | Режим питания. | Важность регулярного питания.  Соблюдение режима питания.Сюжетно-ролевая игра,  соревнование, тест. |
| **03.10** |  | Завтрак. Разнообразие каш для завтрака. | Беседа«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.  Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| **10.10** |  | Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба  нет». Игры, викторины, конкурсы. |
| **17.10,24.10** |  | Проектная деятельность.  «Плох обед, если хлеба нет». | Определение тем и целей проекта, формы организации,  разработка плана проекта.  Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».  Защита проектов. |
| **2ч. 05.11** |  | Составление меню для завтрака. | Различные варианты завтрака.  Игры, конкурсы, викторины.  Составление меню завтрака. |
| **12.11** |  | Гигиена питания | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.  Сюжетно-ролевая игра, соревнование. |
| **02.12** |  | Правила питания | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.  Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест |
| **09.12,16.12** |  | Практическое занятие. Законы питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.  Сюжетно-ролевая игра. |
| **23.12** |  | Правильное питание | Оформление плаката. |
| **3ч. 13.01,20.01** |  | Удивительное превращение пирожка. | Беседа. Органы пищеварения. Демонстрация  удивительного превращения пирожка |
| **27.01** |  | Практическая работа. Удивительное превращение пирожка. | Оформление плаката. |
| **03.02** |  | Полезные фрукты. | Оформление плаката. |
| **10.02** |  | Полезные овощи. | Оформление плаката. |
| **24.02** |  | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | Игры, викторины, конкурсы. |
| **02.03** |  | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | Соблюдение режима питания.  Сюжетно-ролевая игра. |
| **09.03** |  | Составление меню для обеда. | Рацион питания, обед. |
| **16.03** |  | Составление меню для обеда. | Различные варианты обеда. Сюжетно-ролевая игра. |
| **4ч. 06.04** |  | Какие продукты полезны и необходимы человеку | Игры, конкурсы, викторины. |
| **13.04** |  | Какие продукты полезны и необходимы человеку | Важность регулярного питания. Оформление плаката. |
| **20.04** |  | Учимся выбирать самые полезные продукты. | Игры, конкурсы, викторины. |
| **27.04** |  | Кухни разных народов | Знакомство с кухнями разных народов |
| **04.05** |  | Кухни разных народов | Знакомство с кухнями разных народов. Игры, конкурсы, викторины. |
| **11.05** |  | Как питались на Руси  и в России | Определение тем и целей проекта, формы организации,  разработка плана проекта.  Выполнение проектов по теме  «Как питались на Руси  и в России».  Защит проектов. |
| **18.05** |  | Как питались на Руси  и в России |
| **25.05** |  | Как питались на Руси  и в России |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  На заседании ШМО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рук. ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |