**Рабочая программа**

**по предмету «РаЗГОвор о правильном питании»**

**для 1-2 классов**

**Составитель программы:**

**афанасьева марина николаевна**

**учитель начальны классов**

**2021**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 2 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы 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.

**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 укрепления 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).

Программа предусматривает традиций питания, активное вовлечение в работу родителей.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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.

Факультативный 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. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

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

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по обще интеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-2 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Программа рассчитана на проведение в 1 классе 1 часа через неделю (1 и 3 неделя в месяце) - 18 часов в год, 2 класс (2 и 4 неделя в месяце) - 18 часов в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания:

«Как правильно есть»;

режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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 с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**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»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

* Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
* Слушать и понимать речь других
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

* Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
* Выделять существенные признаки предметов
* Сравнивать между собой предметы, явления
* Обобщать, делать несложные выводы
* Определять последовательность действий

**2.Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой. Беседа. | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые  полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы  человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | Работа в тетрадях, 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». |

**2.2 Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

**Ученики должны знать:**

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**После первого года обучения ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня

- выполнять  правила правильного питания;

**- выбирать в рацион питания полезные продукты**

**1 Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | **Содержание занятия** | **Всего часов** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Экскурсия в столовую | 1 |  |
| 3 | Самые полезные продукты | 1 |  |
| 4 | Как правильно есть | 1 |  |
| 5 | Оформление плаката правильного питания. | 1 |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка. | 1 |  |
| 7 | Практическая работа «Советы хозяюшки» | 1 |  |
| 8 | Режим питания школьника | 1 |  |
| 9 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. | 1 |  |
| 10 | Практическая работа | 1 |  |
| 11 | Составление меню для завтрака. | 1 |  |
| 12 | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |  |
| 13 | Составление меню обеда. | 1 |  |
| 14 | Практическая работа «Советы Хозяюшки». | 1 |  |
| 15 | Время есть булочки | 1 |  |
| 16 | Пора ужинать | 1 |  |
| 17 | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |  |
| 18 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1  Всего 18  часов |  |

1. **Календарно-тематическое планирование**

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать»  Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать» Ролевые игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение  витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

1. **Календарно-тематическое планирование**

**«Разговор о правильном питании»2-й год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Содержание занятий.** | **Всего часов** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |
| 3. | Время есть булочки. | 1 |  |
| 4. | Молоко и молочные продукты. | 1 |  |
| 5. | Пора ужинать. Составление меню для ужина. | 1 |  |
| 6. | Практическая работа как приготовить бутерброды | 1 |  |
| 7. | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |
| 8. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |
| 9. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |  |
| 10. | Как утолить жажду | 1 |  |
| 11. | Праздник чая | 1 |  |
| 12. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 |  |
| 13. | Каждому овощу своё время. | 1 |  |
| 14. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |  |
| 15. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |  |
| 16. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |
| 17. | Проект «Самый полезный продукт» | 1 |  |
| 18. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 |  |

**3.2 Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

**После 2-года обучающиеся должны уметь:**

 - соблюдать гигиену  питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.