муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Новокулындинская средняя общеобразовательная школа»

Чистоозёрного района Новосибирской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  учителей начальных классов  Протокол №  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Сафонова/ | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н. Л. Агеева/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е. А. Малышок/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровом и правильном питании»**

**для учащихся 3 класса**

**на 2019– 2020 учебный год**

Учитель: **Литвинова Татьяна Николаевна**

Рабочая программа курса «Разговор о здоровом и правильном питании» составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* Методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования (письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296);
* Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*развивающие:*

* популяризация знаний о здоровом и правильном питании ;
* формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;
* развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

*воспитательные:*

* осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питая как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* 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 через коллективную, групповую работу

*образовательные:*

* ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье;
* сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА:**

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

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 воспитанника в социуме);

- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:**

* рассматривание рисунков, фотографий;
* свободное и тематическое рисование;
* моделирование и анализ ситуаций;
* игры, конкурсы, викторины;
* беседа;
* иллюстрирование;
* кулинарная мастерская;
* инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;
* работа в малых группах;
* экскурсия на кухню школьной столовой;
* наглядная демонстрация с помощью презентаций;

***РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 здоровье и 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:*

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдений гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

* формирование знаний о продуктах, их составе
* ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
* обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критерии оценивания

* Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
* Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
* Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
* Исполнительские способности.
* Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки","жиры","углеводы", "минеральные вещества и витамины".
* Владение правилами поведения за столом.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ:**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о физическом здоровье.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений, следование традициям своего народа.

***ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ:***

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» спортивно-оздоровительной деятельности в 3 классе отводится 34 внеурочных часа, по 1 часу в неделю.

**Содержание программы.**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема и содержание занятия** | **кол-во**  **часов** | **дата** |
|  | |
| **1** | Вводное занятие. Повторение правил питания. | **1** |  | |
| **2** | Экскурсия на кухню. Какие продукты хранятся в холодильнике. | **1** |  | |
| **3** | Путешествие в страну «Вкусляндия». | **1** |  | |
| **4** | Правила сервировки стола. Практическая работа. | **1** |  | |
| **5** | Командная игра- конкурс «Накрываем стол». | **1** |  | |
| **6** | Молоко и молочные продукты. Какую пользу приносят молочные продукты для растущего организма. | **1** |  | |
| **7** | Откуда в магазин попадает молоко. | **1** |  | |
| **8** | Люди, каких профессий работают на ферме и какую работу выполняют. | **1** |  | |
| **9-10** | Блюда из зерна. История хлеба. Труд хлебороба. | **2** |  | |
| **11** | Проект «Хлеб - всему голова!». | **1** |  | |
| **12-13** | Почему часто и много не стоит есть пирожные и торты. Продукты необходимые для приготовления теста. | **2** |  | |
| **14** | Что можно есть в походе. | **1** |  | |
| **15** | Орехи. Какие орехи растут в нашем регионе. | **1** |  | |
| **16-17** | Из каких продуктов собрать походный рюкзак. | **2** |  | |
| **18** | Вода и другие полезные напитки. | **1** |  | |
| **19** | Какую воду нельзя пить и использовать для приготовления пищи. | **1** |  | |
| **20** | Составление и разгадывание кроссворда «Напитки» | **1** |  | |
| **21** | Проект «Вода-это жизнь!» | **1** |  | |
| **22-23** | Пресноводные рыбы. Что и как можно приготовить из рыбы? | **2** |  | |
| **24** | Эстафета поваров. Урок-игра. | **1** |  | |
| **25-26** | Кулинарное путешествие по России. | **2** |  | |
| **27** | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | **1** |  | |
| **28** | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | **1** |  | |
| **29** | Спортивное путешествие по России. | **1** |  | |
| **30** | Составление недельного меню. | **1** |  | |
| **31-32** | Спортивный конкурс «Венок из пословиц».  Составление кроссворда: «Виды спорта». | **2** |  | |
| **33** | Проект «Мы за чаем не скучаем». | **1** |  | |
| **34** | Подведение итогов года. Тест. | **1** |  | |
|  |  |  |  | |
|  |