**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Мое здоровье. Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

**Общая характеристика курса**

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

**Цель и задачи программы**

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

**Образовательные задачи**:

развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи**:

развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

развитие самостоятельности, самоконтроля;

развитие коммуникативности;

развитие творческих способностей.

**Место курса в учебном плане**

Программа курса « Мое здоровье. Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего в 1 классе 31 час в год, во 2-4 классах – по 34 часа в год.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные** **действия**

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

**Регулятивные действия**

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

**Познавательные действия**

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

**Коммуникативные действия**

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

**Содержание программы 1класса**

Раздел I. Разнообразие питания

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду… Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урождай».

**Содержание программы 2-й год обучения**

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».

Отчет о проделанной работе.

12. Подведение итогов.

Отчет о проделанной работе.

**Содержание программы 3-й год обучения**

Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни

Правила гигиены.

Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

6. В ожидании гостей.

Беседа «Как правильно накрыть стол» тСтоловые приборы

Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

7. Молоко и молочные продукты

Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.

Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

8. Блюда из зерна

Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».

9. Проект «Хлеб всему голова»

Отчет о проделанной работе.

10. Творческий отчет.

Отчет о проделанной работе.

**Содержание программы 4-й год обучения**

Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.

Игра «Походная математика»

Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»

3.Рыбные продукты

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.

Работа в тетрадях

Эстафета поваров

«Рыбное меню»

Конкурс рисунков « В подводном царстве»

Конкурс пословиц и поговорок»

4.Дары моря

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.

Работа в тетрадях. Викторина

«В гостях у Нептуна»

5.Кулинарное путешествие по России»

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа

Работа в тетрадях

Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»

Игра – проект «Кулинарный глобус»

6.Рацион питания

Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Работа в тетрадях.

«Моё недельное меню»

Конкурс «На необитаемом острове»

7.Правила поведения за столом

Беседа «Как правильно вести себя  за столом». Знакомство со стихотворением

«Назидание о застольном невежестве»

Работа в тетрадях.

Сюжетно – ролевые игры.

8.Накрываем стол для родителей

9.Проектная деятельность.

Определение тем и целей проектов, форм их организации

Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом

Подбор литературы.

Оформление проектов.

10.Подведение итогов работы

Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование**

**« Мое здоровье. Разговор о правильном питании»**

**1Б класс 2018 – 2019 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата план | Дата факт | Тема |
| 1 |  |  | Если хочешь быть здоров. |
| 2 |  |  | Самые полезные продукты. |
| 3 |  |  | Как правильно есть. |
| 4 |  |  | Удивительные превращения пирожка |
| 5 |  |  | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? |
| 6 |  |  | Плох обед, если хлеба нет. |
| 7 |  |  | Полдник. Время есть булочки. |
| 8 |  |  | Пора ужинать. |
| 9 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет. |
| 10 |  |  | Как утолить жажду. |
| 11  12 |  |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |
| 13 |  |  | Где найти витамины зимой? |
| 14 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. |
| 15 |  |  | Всякому овощу – своё время. |
| 16 |  |  | Праздник урожая |
| 17 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет. |
| 18 |  |  | Малознакомые овощи и овощная зелень. |
| 19 |  |  | Каждому овощу свое место. |
| 20 |  |  | Дары леса. |
| 21 |  |  | Из чего можно приготовить салат. |
| 22 |  |  | Повара – волшебники. |
| 23 |  |  | Овощи и фрукты – витаминные продукты. |
| 24 |  |  | Что готовили наша бабушки. |
| 25 |  |  | Щи да каша – пища наша. |
| 26 |  |  | Народные праздники. Их меню и здоровье. |
| 27 |  |  | Народные праздники. Их меню и здоровье. |
| 28 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет. |
| 29 |  |  | Где найти витамины зимой и весной. Проект «Огород на подоконнике». |
| 30 |  |  | Где найти витамины зимой и весной. Проект «Огород на подоконнике». |
| 31 |  |  | Что можно вырастить на подоконнике? Подведение итогов. |

**Календарно-тематическое планирование**

**« Мое здоровье. Разговор о правильном питании»**

**2Б класс 2019 – 2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата план | Дата факт | Тема |
| 1 |  |  | Пора ужинать |
| 2 |  |  | «Ужин – отдать врагу?» |
| 3 |  |  | Игра «Вкусные истории». |
| 4 |  |  | Что можно есть на ужин |
| 5 |  |  | Где найти витамины весной |
| 6 |  |  | Витамины на твоём окне. Практическое занятие |
| 7 |  |  | «Вкусные истории» |
| 8 |  |  | Как утолить жажду |
| 9 |  |  | Игра «Праздник Чая» |
| 10 |  |  | Урок – исследование Что полезней? |
| 11  12 |  |  | Газировка – вред или польза? |
| 13 |  |  | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 14 |  |  | Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». |
| 15 |  |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |
| 16 |  |  | Урок-презентация соевых продуктов.  Игра «Мой день». |
| 17 |  |  | Экскурсия в поликлинику. |
| 18 |  |  | Меню спортсмена |
| 19 |  |  | Игра «Меню спортсмена» |
| 20 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет |
| 21 |  |  | Игра «Отгадай название». |
| 22 |  |  | Кухни разных народов |
| 23 |  |  | Русская кухня |
| 24 |  |  | Практический урок с привлечением родителей «Кухни народов» |
| 25 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты |
| 26 |  |  | Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». |
| 27 |  |  | Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада». |
| 28 |  |  | Каждому овощу — свое время |
| 29 |  |  | Что растёт у вас? |
| 30 |  |  | Праздник Капустник |
| 31 |  |  | Блюда из овощей |
| 32 |  |  | «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). |
| 33 |  |  | Праздник урожая |
| 34 |  |  | Рациональное питание младшего школьника |

**Календарно-тематическое планирование**

**« Мое здоровье. Разговор о правильном питании»**

**3 Б класс 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата план | Дата факт | Тема |
| 1 |  |  | Как мы питались на каникулах дома |
| 2 |  |  | Как мы питались на каникулах в лагере |
| 3 |  |  | Вспоминаем то, что знаем |
| 4 |  |  | Давайте познакомимся |
| 5 |  |  | Из чего состоит наша пища |
| 6 |  |  | Урок – исследование о составе пищи |
| 7 |  |  | Белки, жиры, углеводы. |
| 8 |  |  | Интегрированный урок(математика).Сколько нашему организму необходимо белков. |
| 9 |  |  | Сколько нашему организму необходимо углеводов. |
| 10 |  |  | Сколько нашему организму необходимо жиров. |
| 11 |  |  | Нужны ли нам жиры? |
| 12 |  |  | Как влияют на организм белки, жиры и углеводы? |
| 13 |  |  | Моно диеты – польза или вред |
| 14 |  |  | Что нужно есть в разное время года |
| 15 |  |  | Питание в холодное время года |
| 16 |  |  | Питание в жаркое время года |
| 17 |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |
| 18 |  |  | У разного возраста – разное питание |
| 19 |  |  | Как правильно питаться младшему школьнику |
| 20 |  |  | О вреде фаст – фуда |
| 21 |  |  | Где и как готовят пищу |
| 22 |  |  | Все профессии хороши  (повар) |
| 23 |  |  | Путешествие  на кухню |
| 24 |  |  | Как правильно накрыть стол |
| 25 |  |  | Сервировка стола |
| 26 |  |  | Практическое занятие по сервировке стола |
| 27 |  |  | Искусство «Салфеток» |
| 28 |  |  | Практическое занятие по изготовлению салфеток |
| 29 |  |  | Приглашаем за стол родителей |
| 30 |  |  | Молоко и молочные продукты |
| 31 |  |  | Молочные реки – кисельные берега |
| 32 |  |  | Сам готовлю из молока… |
| 33 |  |  | Презентация любимого молочного продукта |
| 34 |  |  | Что я запомнил, чему научился |

**Календарно-тематическое планирование**

**« Мое здоровье. Разговор о правильном питании»**

**4 Б класс 2021 – 2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата план | Дата факт | Тема |
| 1 |  |  | Как мы провели лето |
| 2 |  |  | Блюда из зерна |
| 3 |  |  | Что мы едим |
| 4 |  |  | Как мы едим |
| 5 |  |  | Ассортимент зерновых продуктов |
| 6 |  |  | Сколько зерновых нужно употреблять ежедневно |
| 7 |  |  | Интегрированное занятие «Содержание калорий в зерновых» |
| 8 |  |  | Какую пищу можно найти в лесу |
| 9 |  |  | Игра «как выжить в лесу.Еда» |
| 10 |  |  | Ягода – вкусно и полезно! |
| 11 |  |  | Что приготовить из ягод |
| 12 |  |  | Варенье из ягод и фруктов |
| 13 |  |  | Морсы, кисели, компоты из ягод |
| 14 |  |  | Грибы . Полезные свойства. |
| 15 |  |  | Как приготовить грибы. Делимся рецептами |
| 16 |  |  | Лес – кормилиц. Игра - путешествие |
| 17 |  |  | Польза рыбы. |
| 18 |  |  | Рыба и рыбные продукты |
| 19 |  |  | Что мы едим (игра – кроссворд) |
| 20 |  |  | Что и как можно приготовить из рыбы |
| 21 |  |  | Любимое блюдо из рыбы |
| 22 |  |  | Дары моря |
| 23 |  |  | Морские растения |
| 24 |  |  | Вкусно или полезно? |
| 25 |  |  | Морские животные |
| 26 |  |  | Кргда и как правильно употреблять морепродукты |
| 27 |  |  | «Кулинарное путешествие» по России |
| 28 |  |  | Едим дома |
| 29 |  |  | Культура кулинарных традиций разных народов |
| 30 |  |  | Представление своего блюда |
| 31 |  |  | Экскурсия в чайную страну(Китайский центр) |
| 32 |  |  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен |
| 33 |  |  | Поделимся рецептами |
| 34 |  |  | Как нужно питаться, если хочешь хорошо выглядеть |
|  |  |  | Занятие - отчёт |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9

Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006

Технические средства обучения:

мультимедийный проектор, DVD-плееры, МРЗ-плеер;

компьютер с учебным программным обеспечением;