

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»
Лебяжьевского района Курганской области**

Рассмотрена на методическом совете
школы 15.09.2020 года.

Принята решением педагогического совета
школы, протокол №4 от 29.10.2020 года

Утверждена
Приказ № 98/2 от 30.10.2020 г.

Директор школы:  Н.В. Гончарова



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
для обучающихся 2-4 классов**

Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования
на 2021-2025 годы

Лебяжье, 2020 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле», с учётом требования СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебных пособий:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. – М.ОЛМА Медиа Групп, 2012г.-80с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для 1-2 класса начальной школы. М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012.-72с.

Цель:

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- Формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- Пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- Развитие полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона;
- Развитие коммуникативности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Предлагаемый курс программы «Разговор о правильном питании» рассчитан на детей младшего и среднего школьного возраста и делает акцент на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по культуре питания. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 2 классов, включает в себя 8 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учащихся 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5-6 классов.

Актуальность темы оздоровления подрастающего поколения в том, что современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач. 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 с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии здоровья школьников не наблюдается. Только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемой в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, 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 (беседа, анкетирование) должна предшествовать непосредственно работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

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.

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

Место предмета в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана во 2 классе - 8 часов, 3 класс – 17 часов. Периодичность проведения занятий – 1 час в неделю во втором полугодии.

Руководитель имеет возможность вносить коррективы в программу, изменять количество часов на изучение отдельных тем, число практических работ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы: программа «Разговор о правильном питании» предназначена для детей 9-11 лет, посещающих ОУ

Данная программа может быть реализована в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- Интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, изо, технология, музыка);
- Внеклассных занятий по правильному питанию;
- Праздников;
- Бесед, классных часов;
- Однодневных походов в природу;
- Родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- В рамках проектной деятельности;
- Конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- Выпуска газет, информационных буклетов.

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 применять дома и в гостях уже сегодня.

Программа предполагает самостоятельный подбор учителем материала, дидактических игр, творческий подход к организации занятий.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Личностные:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами учащихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе, умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение слушать собеседника;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

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.

Образовательные задачи:

- развитие представлений 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 традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традиции своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представлений 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.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий 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 питания.

Тематическое планирование курса
Правильное питание
2 класс

№	Название раздела	Количество часов	В том числе	
			аудиторных	внеаудиторных
1.	Введение	1	1	-
1.1	Если хочешь быть здоров.		1	-
2.	Я хозяин своего здоровья.	5	3,5	1,5
2.1	Самые полезные продукты. Как правильно есть?		0,5	0,5
2.2	Удивительное превращение пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?		0,5	0,5
2.3	Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки.		1	-
2.4	Пора ужинать. Где найти витамины весной?		0,5	0,5
2.5	На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду.		1	-
3.	Рацион питания.	2	1,5	0,5
3.1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.		1	-
3.2	Всякому овощу своё время. Праздник урожая.		0,5	0,5
	Итого	8	6	2

Содержание тем учебного курса (8 часов)

1. Введение. (1ч)

1.1 Если хочешь быть здоров.

*Знакомство с героями программы (Катя, Аня, Дима, мама, папа и бабушка).
Анкетирование.*

Знакомство с наиболее полезными и необходимыми человеку продуктами на каждый день. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

2. Я хозяин своего здоровья. (5 ч)

2.1 Самые полезные продукты. Как правильно есть? (1 ч)

Выбор полезных продуктов. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»

Знакомство с основными принципами гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться».

2.2 Удивительное превращение пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)

Дидактическая игра «Помоги Кате». Доскажи пословицу. Демонстрация «Удивительного превращения пирожка».

Дать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Рекомендуемые блюда для завтраков. Игра «Пословицы запутались». Дидактическая игра «Отгадай-ка».

2.3 Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. (1ч)

Дать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Составление меню на обед. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда».

Знакомство с вариантами полдника. Необычные кулинарные путешествия (книга домашних рецептов). Игра «Вкусные и полезные угощения». Игра «Кладовая народной мудрости».

2.4 Пора ужинать. Где найти витамины весной? (1ч)

Знакомство с возможными вариантами блюд для ужинов. Игра «Что можно есть на ужин?» Занимательная минутка «Это интересно знать!»

Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название».

2.5 На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. (1ч)

Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Угадай-ка».

Игра «Посещение музея Воды», игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Мы не дружим с Сухомяткой».

3. Рацион питания. (2 ч)

3.1 Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. (1ч)

Дать представление о связи рациона питания и образом жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Познакомить с овощами, фруктами и ягодами – богатыми витаминами. Загадки. Игра «Витамины А, В, С». Составление книжек-малышек «Витаминная радуга».

3.2 Всякому овощу своё время. Праздник урожая. (1ч)

Знакомство с историей появления на Руси различных овощей и их происхождением. Игра «Знаете ли вы овощи?» Дидактическая игра «Что не так?» Презентация овощей.

К концу первого года

Ученик научится:

- Знать полезные продукты
- Распознавать овощи, фрукты, выращиваемые в нашем регионе
- Соблюдать режим питания
- Распознавать варианты меню завтрака, обеда, полдника, ужина
- Основным правилам гигиены питания
- Различать каши и крупы из которых их готовят
- Выделять разнообразные виды напитков
- Распознавать малознакомые и редко используемые овощи и овощную зелень
- Знать полезные и вредные привычки в питании

Ученик получит возможность научиться:

- Самостоятельно ориентироваться в ассортименте типичных продуктов питания
- Пользоваться этикетными формами в области питания
- Знать структуру рациона питания
- Оценивать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека
- Добывать дополнительную информацию о продуктах питания
- Развивать кругозор
- Самостоятельно отдавать предпочтения полезным напиткам
- Познакомиться с профилактикой авитаминоза

**Тематическое планирование курса
3 класс**

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			аудиторных	внеаудиторных
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1	1	-
2.	Из чего состоит наша пища.	1	0,3	0,7
3-5.	Проект «Человек ест то, что он ест»	3	0,8	2,2
6-7.	Что нужно есть в разное время года.	2	0,5	1,5
8-9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2	0,3	1,7
10-11.	Где и как готовят пищу.	2	0,5	1,5
12.	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5
13-15.	Молоко и молочные продукты.	3	0,5	2,5
16-17.	Проект «Мороженое: вред или польза?»	2	0,5	1,5
	Итого:	17	4,9	12,1

Содержание курса внеурочной деятельности (17 часов)

1. Вводное занятие (1 ч). Давайте познакомимся.

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.

Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья». Знакомство с новым сюжетом программы «Две недели в лагере здоровья» и ее новыми героями. Игра «Аукцион».

2. Из чего состоит наша пища (1ч).

Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.

Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра «Меню сказочных героев».

3-5. Проект «Человек ест то, что он ест» (3ч).

Беседа со школьным медицинским работником; заслушивание сообщений учащихся, которые занимались изучением основ здорового питания. Совместное с родителями создание буклета «Поговорим о правильном питании»; проведение в классе акции с голосованием «Вкусной и здоровой пище – да, химии – нет!»

Ведение дневника питания «Сила воли», с записью всех употребляемых в течение дня продуктов в две колонки – здоровая еда и вредная еда.

Анкетирование (детей, родителей), изучение продуктов на ккал. И жирность, выпуск газет «Самые полезные продукты», выпуск книжек-малышек и т.д

6-7. Что нужно есть в разное время года (2ч).

Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни.

Рольевые игры: «Конкурс кулинаров», «В гостях у тетушки Припасихи». Составление меню. Конкурс кулинаров «Поварёнок».

8-9. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч).

Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.

Дневник «Мой день». Стенгазета «Витаминные семейки». Конкурс «Состязание крепышей».

10-11. Где и как готовят пищу (2ч).

Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены. Техника безопасности с электрическими приборами. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Рольевые игры. Викторина «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов «Название кухонных приборов и посуды».

12. Как правильно накрыть стол (1ч).

Беседа «Как правильно накрыть стол (к завтраку, обеду, ужину). Столовые приборы. Рольевые игры «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка». Сервировка стола в столовой.

13-15. Молоко и молочные продукты (1ч).

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

Игра - исследование «Это удивительное молоко». Таблица жирности молочных продуктов. Игра «Молочное меню». Викторина.

16-17. Проект «Мороженое: вред или польза?» (2ч).

История производства десертов из снега, льда, сладостей, замороженных фруктов и самого мороженого. Состав мороженого. Определять качество продуктов по этикеткам и внешнему

виду. Сбор коллекции этикеток мороженого. По специальной таблице « Список вредных для здоровья веществ, применяемых для производства продуктов питания», выявить мороженое, содержащее эти добавки.

К концу третьего года учащиеся научатся:

- ✓ различать жирность продуктов
- ✓ различать рацион питания в летний и в зимний периоды;
- ✓ правилам сервировки стола;
- ✓ важность употребления молочных продуктов.
- ✓ правилам питания, направленных на сохранение, укрепление здоровья;
- ✓ правилам этикета, связанных с питанием;
- ✓ выделять разнообразные виды напитков;
- распознавать малознакомые и редко используемые овощи и овощную зелень;
- ✓ знать полезные и вредные привычки в питании;
- ✓ различать съедобные и несъедобные грибы;
- ✓ различать виды горячих блюд;
- ✓ пользоваться столовыми приборами;
- ✓ как выбрать тему исследования, структуру исследования;
- ✓ формулировать простые выводы на основе двух – трёх опытов.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ *составлять меню с учетом времени года;*
- ✓ *соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;*
- ✓ *различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;*
- ✓ *проявлять интерес к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем;*
- ✓ *оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;*
- ✓ *самостоятельно подбирать дополнительный материал по теме, оформлять его в виде стенгазеты, презентации, книжек – малышек и т.д.;*
- ✓ *ориентироваться в информационных источниках, общаться с различными людьми, чтобы получить нужную информацию;*
- ✓ *вести дневник здоровья, наблюдая за изменением показателей физического развития;*
- ✓ *распознавать полезные и вредные пищевые добавки в продуктах;*
- ✓ *иметь представление об исследовательском обучении, сборе и обработке информации, составлении доклада, публичном выступлении;*
- ✓ *уметь видеть проблему, выдвигать гипотезы, планировать ход исследования, давать определения понятиям, работать с текстом, делать выводы;*
- ✓ *уметь работать в группе, прислушиваться к мнению членов группы, отстаивать собственную точку зрения;*
- ✓ *иметь представление о планировании и проведении эксперимента, наблюдения, анкетирования, опроса мнения.*

Ресурсы реализации программы:

Кадровые:

- Учитель начальных классов
- Библиотекарь
- Повар
- родители

Материально-технические:

- Инвентарь для дидактических игр
- Кабинет для занятий
- Помещение для проведения праздников
- Материалы для художественного оформления (гуаш, ватман, цветная бумага, клей, кисточки, ножницы, картон)
- Стенд для выставки рисунков
- Компьютер, медиапроектор

Организационные:

Информационно-методические:

- Рабочая тетрадь
- Словари
- Научно-популярная литература

Совместная работа ОУ, семьи и социума.

Целью сотрудничества учителей и родителей является создание неформальной дружеской атмосферы жизнедеятельности школьников, осуществление эффективной связи школы и семьи в воспитании и образовании детей младшего школьного возраста.

Задачи сотрудничества :

- усилить нравственные аспекты взаимоотношений семьи и школы;
- развивать у школьников опыт формального и неформального общения со взрослыми;
- освоить родителями навыки делового общения и сотворчества с учителями и детьми;
- формировать установку на необходимость содержательной помощи учителю в организации учебно-воспитательной работы, в том числе обучение детей в домашних условиях.

Сотворчество учителей и родителей в воспитании, обучении и развитии детей во внеурочной деятельности может успешно осуществляться по следующим *направлениям:*

- непосредственное участие родителей в организации различных форм совместной внеурочной работы с детьми (беседы-обсуждения, игры, викторины, конкурсы, инсценировки, книжные выставки, встречи);
- Развитие сотрудничества с учителями и детьми в познавательной, творческой деятельности в школе и в домашних условиях и др.;

Литература.

1. Безруких, М.М., Филлипова, Т.А., Макеева, А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.-М.:ОЛМА Групп,2012.- 80с.
2. Безруких, М.М., Филлипова, Т.А., Макеева, А.Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А.Филлипова.- М.:ОЛМА Медиа Групп,2012 -72с.
3. Безруких, М.М., Филлипова, Т.А., Макеева, А.Г. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А.Филлипова.- М.:ОЛМА Медиа Групп,2012
4. Калашникова, О.В. Праздники круглый год: в учебное время и летом/ О.В.Калашникова -Волгоград: Учитель,2007 – 98с.
5. Мищенко, Л.В. Калейдоскоп увлекательных мероприятий: праздники, конкурсы, игры, сценки/ Л.В.Мищенко; Волгоград: Учитель, 2009 -239с.
6. Организация внеурочной деятельности на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования (из опыта работы образовательных учреждений Курганской области) Под ред. Ю.В.Панченко, И.В.Фалалеева ГАОУ «Институт развития образования и социальных технологий» - Курган, 2012г – 176с.
7. Сборник нормативных документов и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных образовательных стандартов начального общего образования. Автор-составитель Ю.В.Панченко, И.В.Фалалеева ГАОУ «Институт развития образования и социальных технологий» - Курган, 2011 – 128с.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения (Тест) /Н.Ю.Синягина, И.В.Кузнецова. – М.:Владос, 2003. -112с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М:АРКТИ, 2003.-268с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе.//Начальная школа, №1 – 2003, с.57.

Интернет - ресурсы:

<http://www.valleyflora.ru/index.html> Удивительный мир растений

http://children.claw.ru/1_animals/content/index.htm Энциклопедия "Животный мир"

<http://children.claw.ru/mashini-i-texnologii/> Энциклопедия "Машины и технологии"

<http://children.claw.ru/zemlja-i-vselennaja/enciklopedija-zemlja-i-vselennaja.html>

<http://www.prav-pit.ru> Дополнительная информация по программе Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья.