

**Пояснительная записка**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по внеурочной деятельности «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:***

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

**Место курса в учебном плане**

Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классезанятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

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

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи **–** понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

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

Ценность социальной солидарности **–** обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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.

**Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы:* экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

*Основные методы обучения:* репродуктивный, проблемный обьяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

**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.

**Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)**

**Ученики должны знать:**

* полезные продукты;
* правила этикета;
* роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**Ученики должны уметь:**

* соблюдать режим дня;
* выполнять правила правильного питания;
* выбирать в рацион питания полезные продукты.

**Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

**Содержание разделов программы**

**Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)**

**Если хочешь быть здоров.** Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

**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 (17 часов)**

**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 (10 часов)**

**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».

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)***

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
8. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
10. 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;
* музыкальный центр;
* демонстрационный экран;
* магнитная доска;
* цифровой фотоаппарат;
* сканер, ксерокс и цветной принтер;
* специализированные цифровые инструменты учебной деятельности (компьютерные программы);

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Дата план./факт.** | **Примечание** |
| **Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)** | | | | |
|  | Знакомство с жителями «Улицы Сезам» | Знакомятся с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша. |  |  |
|  | Если хочешь быть здоров | Имеют представление о важности правильного питания. |  |  |
|  | Самые полезные продукты | Формируется представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию. |  |  |
|  | Экскурсия в магазин |  |  |
|  | На вкус и цвет товарищей нет | Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. |  |  |
|  | Кухни разных народов |  |  |
| **Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)** | | | | |
|  | Как правильно есть | Имеют представление об основных принципах гигиены питания |  |  |
|  | Гигиена питания |  |  |
|  | Правила питания |  |  |
|  | Удивительные превращения пирожка | Формируется представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня |  |  |
|  | Режим питания школьника |  |  |
|  | Рацион питания |  |  |
|  | Завтрак | Формируется представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. |  |  |
|  | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? |  |  |
|  | Секреты обеда | Формируется представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. |  |  |
|  | Плох обед, если хлеба нет |  |  |
|  | Полдник. Время есть булочки | Знакомятся с вариантами полдника. |  |  |
|  | Экскурсия на хлебозавод |  |  |
|  | Путешествие по улице Правильного питания | Знакомятся с понятием схема, чертеж, рисунок, график. |  |  |
|  | Это удивительное молоко | Формируется представление о значении молока и молочных продуктов. |  |  |
|  | Пора ужинать | Формируется представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. |  |  |
|  | Как приготовить бутерброды |  |  |
|  | Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина. |  |  |
| **Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания**  **(10 часов)** | | | | |
|  | Где найти витамины весной? | Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. |  |  |
|  | Если хочется пить | Формируется представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |  |  |
|  | Мы не дружим с Сухомяткой |  |  |
|  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Формируется представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |  |  |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами. |  |  |
|  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты» |  |  |
|  | Витаминные истории |  |  |
|  | Каждому овощу свое время |  |  |
|  | Витаминная радуга |  |  |
|  | Праздник урожая | Закрепляют знания законов здорового питания. Знакомятся с полезными блюдами для праздничного стола. |  |  |
| **Итого: 33 часа** | | | | |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

Составитель: Кошелева Е.Д.,

учитель высшей категории

Ковылкино - 2019