### Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**Средняя общеобразовательная школа № 62 города Тюмени**

###

### ****Рабочая программа****

**внеурочной деятельности младших**

**«Разговор о правильном питании»**

 **возрастная категория 1-4 классы**

**Тюмень, 2023 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 1- 4 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 01.05.2019);
2. Приказа Министерства образования Российской Федерации от от 6 октября 2009 г. No 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» Зарегистрировано в Минюсте РФ 22 декабря 2009 г. N 15785 в редакции от 31 декабря 2015 г.;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 годаNo09-3242.
5. Авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, «Разговор о правильном питании».

Программа направлена на достижение планируемых результатов, обеспечивающих развитие личности младших школьников, их мотивации к познанию, приобщение к здоровому образу жизни.

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, основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

 Преимущество 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.

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.).

 В ходе реализации программы 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..

**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.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана 8 часов, реализуется одновременно с программой «Подвижные игры»

**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 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

**Планируемые результаты**

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.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуациях 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

**.**

**Содержание программы**

***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

***Из истории русской кухни***

***Знания, умения, навыки*,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

**Тематическое планирование**

**1 класс, 8 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Содержание |
|  | Разнообразие питания. | 1 | Знакомство с программой. Беседа.  |
|  | Самые полезные продукты | 1 | Игра в магазин |
|  | Правила питания. | 1 | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Оформление плаката с правилами питания. |
|  | Режим питания. | 1 | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра |
|  | Завтрак | 1 | Беседа «Из чего варят кашу». Викторина. Составление меню завтрака. |
|  | Роль хлеба в питании детей | 1 | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Составление меню обеда. |
|  | Проектная деятельность. | 1 | Выполнение проекта по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
|  | Подведение итогов работы. | 1 | Творческий отчет  |
|  | Итого | 8 часов |  |

**2 класс, 8 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Количество часов | Содержание |
|  | Вводное занятие | 1 | Повторение правил питания |
|  | Путешествие по улице «правильного питания». | 1 | Знакомство с вариантами полдника Игра, викторины |
|  | Молоко и молочные продукты. | 1 |  Значение молока и молочных продуктов Конкурс-викторина |
|  | Продукты для ужина. | 1 | Беседа «Пора ужинать»Ужин, как обязательный компонент питания Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». |
|  |  Витамины.Вкусовые качества продуктов. | 1 | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Игра по определению вкуса продуктов |
|  | Значение жидкости в организме. | 1 | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
|  | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | 1 | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.  |
|  | Проведение праздника «Витаминная страна». | 1 | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». |
|  | Итого | 8 |  |

**3 класс, 8 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Содержание |
|  | Вводное занятие. | 1 | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания |
|  | Состав продуктов. | 1 | Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
|  | Питание в разное время года | 1 | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Конкурс кулинаров |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Составление меню |
|  | Приготовление пищи  | 1 | Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Экскурсия на кухню в школьной столовой.Правила гигиены. |
|  | В ожидании гостей. | 1 | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы Конкурс «Салфеточка». |
|  | Молоко и молочные продукты | 1 | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра-викторина. «Молочное меню».  |
|  | Блюда из зерна Проект «Хлеб всему голова» | 1 | Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Праздник «Хлеб всему голова». |
|  | Итого  | 8 |  |

**4 класс, 8 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Количество часов | Содержание  |
|  | Растительные продукты леса | 1 | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.  |
|  | Рыбные продукты | 1 | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Конкурс рисунков «В подводном царстве» |
|  | Дары моря | 1 | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Викторина« В гостях у Нептуна» |
|  | Кулинарное путешествие по России» | 2 | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» |
|  | Рацион питания | 1 | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Конкурс « На необитаемом острове» |
|  | Правила поведения за столом  | 1 | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» Изготовление книжки « Правила поведения за столом» |
|  | Проект Накрываем праздничный стол | 1 |
|  | Итого  | 8 часов |  |