

Рабочая программа внеурочного курса «Основы правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ООП НОО МБОУ Углегорской СОШ.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год, всего 35 учебных недель. Данная программа разработана на все календарные дни. Изменения даты проведения уроков будут фиксироваться в графе «Дата по факту»

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Планируемые результаты

Личностными результатами обучающихся:

- 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 обучающихся 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.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- 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.

Предметные:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
 - 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;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы

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

Содержание программы 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	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».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование
«Основы правильного питания» 3 класс -2 год обучения
(1 час в неделю – 35 часов в год)**

п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	3.09	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	10.09	
3.	Время есть булочки.	1	17.09	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	24.09	
5.	Конкурс- викторина знатоки молока.	1	1.10	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	8.10	
7.	Пора ужинать	1	15.10	
8.	Практическая работа Как приготовить бутерброды	1	22.10	
9.	Составление меню для ужина. 2 четверть	1	12.11	19.11
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	19.11	
11.	Практическая работа «Витамины в жизни человека»	1	26.11	
12.	Морепродукты.	1	3.12	
13.	Отгадай мелодию.	1	10.12	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	17.12	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	24.12	
16.	Как утолить жажду 3 четверть	1	14.01	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	21.01	
18.	Праздник чая	1	28.01	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	4.02	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	11.02	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	18.02	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	25.02	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	4.03	

24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	11.03	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	18.03	
26.	Посадка лука. 4 четверть	1	1.04	
27.	Каждому овощу свое время.	1	8.04	
28,29	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	2	15,22.04	
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	29.04	
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	6.05	
32,33	Защита проект «Я правильно питаюсь»	1	13.05	
34	Обобщающее занятие. Подведение итогов года	1	20.05	
35	Творческий отчет «Реклама овощей».	1	27.05	

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей начального общего образования

№__ от _____

Руководитель ШМО: _____ Шевченко Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

_____ С.Н. Макаренко

« ____ » _____ 2021 г.