**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

**(МБОУ Кировская СОШ №2)**

347763, п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

ИНН: 6136008488 ОРГН: 1036136000097

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: school2kirovskaya@yandex.ru

|  |
| --- |
|  «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ Кировская СОШ №2 Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С. Н. ДерлышПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_ М.П. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |
| --- |
| По курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» |
|  (указать учебный предмет, курс) |
| Уровень общего образования (класс) 3 |
| начальное общее |
|  (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов: 32 ч |
| Педагог дополнительного образования: Васильева Мария Валерьевна |
|  (ФИО) |
| Направление внеурочной деятельности |
| спортивно-оздоровительная деятельность |
|  |

2024-2025 учебный год

п. Вороново

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

           Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

2. Программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева, Москва: Издательство “Просвещение”, 2014 год.

       Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы компании Нестле — «Здоровые дети».

***Цель:***

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

***Задачи:***

* 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.

Помимо этого, развитие представлений о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

* **ориентация**в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
* **развитие** познавательных  мотивов**,**направленныхна получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
* **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
* **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

В ходе изучения 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**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.

Курс «Разговор о правильном питании» 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 полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

В авторскую программу изменения не внесены.

Преимущество курса 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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение по стране, по региону числа детей, имеющих заболевания.

Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

**Описание места программы в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе.

Программа состоит из **трех содержательных модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 6-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 12-13 лет.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

В 3 классезанятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Всего 34 часа в год. За счет уплотнения (2 часа) программа будет реализована за 32 часа.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения программы «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.

 **Личностные результаты**:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметные результаты**:

**Регулятивные УУД**:

* понимание и сохранение учебной задачи;
* понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
* умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные УУД:**

* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* построение сообщения в устной и письменной форме;
* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
* установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
* построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
* выделение существенных признаков и их синтеза.

**Коммуникативные УУД:**

* использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* формулирование собственного мнения;
* умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;
* умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Предметные результаты**:

* 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;
* 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.

**Планируемые результаты 3-го года обучения (3 класс)**

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**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 ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Модуль: «Две недели в лагере здоровья»**

**Давайте познакомимся**

Теория

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища**

Теория

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

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практика

Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке**

Теория

Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Практика

 «Комплекс ОРУ».

**Закаляйся, если хочешь быть здоров**

Теория

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

Практика

Оформление плаката «Виды закаливания»

Конкурс стихов «Закаляйся!»

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

Теория

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее..Как правильно составить свой рацион питания.

Практика

Фотовыставка «Папа, мама, я –спортивная семья»

**Где и как готовят пищу**

Теория

Где и как готовят пищу. Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Практика

Виртуальная экскурсия в столовую

**Блюда из зерна**

Теория

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону

Практика

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

КТД «Хлеб – всему голова».

Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».

**КАЛЕНДАРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Коли****чество часов** | **Дата проведения** |
| **По плану** | **Факти****чески** |
| 1-2 | Давайте познакомимся. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. | 2 | 3.0910.09 |  |
| 3-5 | Из чего состоит наша пища. Оформление дневника здоровья. | 3 | 17.0924.091.10 |  |
| 6-7 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. «Комплекс ОРУ». | 2 | 8.1015.10 |  |
| 8-9 | Закаляйся, если хочешь быть здоров.  | 2 | 22.1012.11 |  |
| 10 | Конкурс стихов «Закаляйся!» | 1 | 19.11 |  |
| 11 | Оформление плаката «Виды закаливания» | 1 | 26.11 |  |
| 12-13 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. | 2 | 3.1210.12 |  |
| 14-16 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 3 | 17.1224.1214.01 |  |
| 17-18 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 | 21.0128.01 |  |
| 19 | Фотовыставка «Папа, мама, я –спортивная семья» | 1 | 4.02 |  |
| 20-22 | Где и как готовят пищу. | 3 | 11.0218.0225.02 |  |
| 23 | Виртуальная экскурсия в столовую | 1 | 4.03 |  |
| 24 | Как правильно хранить продукты. | 1 | 11.03 |  |
| 25 | Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. | 1 | 18.03 |  |
| 26 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | 8.04 |  |
| 27-29 | Блюда из зерна | 3 | 15.0422.0429.04 |  |
| 30 | Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка». | 1 | 6.05 |  |
| 31 | КТД «Хлеб – всему голова». | 1 | 13.05 |  |
| 32 | Творческий отчет «Мы – за здоровое питание». | 1 | 20.05 |  |

**УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

* + гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
	+ *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор,* *принтер, сканер* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**Информационно-методическое обеспечение учебного процесса**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М– М.: Nestle, 2019.., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
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