**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от23.08. 2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Уроки здорового питания» (социальное направление)

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования начальное, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 1

Учитель Сапрыкина Галина Ивановна

Ф.И.О.

Программа разработана на основе:

Примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких ММ, Филипповой ТА, Макеевой АГ , Москва: Издательство “Просвещение”, 2014 год ,

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1.Планируемые результаты освоения курса**

**«Уроки здорового питания»**

Личностные

У учащихся будут сформированы:

* положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
* умение признавать собственные ошибки;
* оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

* умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

* о правилах и основах рационального 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.

Метапредметные

*Регулятивные*

* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

*Познавательные*

* умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
* добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

*Коммуникативные*

* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* задавать вопросы;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

*Воспитательные результаты* внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

*В результате изучения программы 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:

* самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

* 1. *Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

* 1. *Если хочешь быть здоров (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

* 1. *Самые полезные продукты (3 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

* 1. *Как правильно есть (2 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

* 1. *Удивительные превращения пирожка (4 ч.)*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

* 1. *Кто жить умеет по часам (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

* 1. *Всем весело гулять (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

* 1. *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)*

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

* 1. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

* 1. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

* 1. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

* 1. *Обобщающее занятие (2 ч.)*

**Основные виды учебной деятельности**

Ведущимивидами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты.

**Формы организации учебных занятий:**

* 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.

**Раздел 3. Календарно- тематическое планирование курса**

**«Уроки здорового питания» .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Тема раздела, занятия** | **Цели занятия** | **Формы проведения занятия** |
| 1 | 1 | 02.09 | Вводное занятие. Давайте познакомимся | Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам» | Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей |
| 2-3 | 2 | 09.09  16.09 | Если хочешь быть здоров! | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» |
| 4-5 | 2 | 23.09  30.09 | Самые полезные продукты | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты | Динамическая игра «Поезд».  Тест «Самые полезные продукты» |
| 6 | 1 | 07.10 | Проект «Самые полезные продукты» | Проект-демонстрация  «Самые полезные продукты» |
| 7-8 | 2 | 14.10  21.10 | Как правильно есть (гигиена питания) | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)  Игра «Чем не стоит делиться» |
| 9-10 | 2 | 11.11  18.11. | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки | Игра «Помоги Кубику и Бусинке». |
| 11 | 1 | 25.11 | Конкурс рисунков «Крендельки да булочки». |  |  |
| 12 | 1 | 02.12. | Викторина «Печка в русских сказках». |  |  |
| 13-14 | 2 | 09.12  16.12. | Кто жить умеет по часам | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» |
| 15-16 | 2 | 23.12  13.01 | Всем весело гулять | Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе | Игра «Весело, задорно отдыхай».  Игра «Отдыхай-ка» |
| 17-18 | 2 | 20.01.  27.01. | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Игра «Пословицы запутались».  Игра «Отгадай-ка».  Игра «Знатоки»  Игра «Угадай сказку».  Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» |
| 19 | 1 | 03.02. | Проект «Любимая каша» | Сформировать у детей о каше как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация «Любимая каша» |
| 20-21 | 2 | 10.02.  24.02. | Плох обед, если хлеба нет | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | Венок из пословиц  Игра «Угадай-ка»  Игра «Секреты обеда»  Игра «Советы Хозяюшки»  Игра «Лесенка с секретом» |
| 22 | 1 | 03.03. | Конкурс «Забавных бутербродов». |  |  |
| 23 | 1 | 10.03 | Проект «Хлеб- всему голова!» | Формирование представления о хлебе как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация «Хлеб – всему голова!» |
| 24-25 | 2 | 17.03  31.03. | Полдник. Время есть булочки | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»  Кроссворд «Молоко»  Задание «Подбери рифму» |
| 26 | 1 | 07.04. | Конкурс-викторина «Знатоки молока» |  |  |
| 27 | 1 | 14.04 | Проект «Кулинарные рецепты» | Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии | Проект-демонстрация  «Кулинарные рецепты» |
| 28-29 | 2 | 21.04  28.04. | Пора ужинать | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)  Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»  Игра «Что можно есть на ужин» |
| 30 | 1 | 05.05. | Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) |  |
| 31 | 1 | 12.05 | Проект «Что можно есть на ужин» | Проект-демонстрация «Что можно есть на ужин» |
| 32. | 1 | 19.05 | Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» | Подвести итоги работы | Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы |
| Всего – 32 часа | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания методического совета  от .23.08. 2021 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись Ф.И.О.  23 августа 2021 года |

**Виды и формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, портфолио достижения учащихся.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Книгопечатная продукция**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Технические средства обучения**

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор

**Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 класса разработана на основе:

* *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,*
* *Примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких ММ, Филипповой ТА, Макеевой АГ , Москва: Издательство “Просвещение”, 2014 год ,*
* *Письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»*

**Цель программы***:* формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;

б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

В методике проведения уроков учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

*Обоснования выбора программы*

Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Эта программа способствует:

* получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
* расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В авторскую программу изменения не внесены.

**Место курса в учебном плане**

Курс « Разговор о правильном питании» изучается на уровне начального общего образования в 1 классе в общем объеме 33 часа. В связи с праздничными днями в 2016-2017 курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1 классе будет реализован за 33часа.

*Программа ориентирована на учебники:Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.*

*Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.*