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

**УТВЕРЖДЕНО**

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

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности «Уроки здорового питания»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования начальное общее\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Количество часов в неделю 2ч

Учитель Гонощенко Галина Викторовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе - программа для общеобразовательных учреждений: «Правильное питание» (Авт.М.М.Безруких) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Учебник/учебники

«Разговор о здоровье и правильном питании»М.МБезруких,А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова

. М: Nestle ,2017г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Уроки здорового питания».**

**1. Планируемые результаты освоения учебного курса**

В результате изучения курса «Правильное питание» 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.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенных 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

**Раздел 2.** **Содержание** **курса внеурочной деятельности «Уроки здорового питания» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

***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.

***Формы проведения занятий***

лекции;

практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов, пословиц и поговорок, считалок, рифмовок, ребусов, кроссвордов, головоломок, сказок.

анализ и просмотр текстов;

самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) по работе с разнообразными словарями;

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное составление кроссвордов, шарад, ребусов.

В каждом занятии прослеживаются три части:

игровая;

теоретическая;

практическая.

***Основные методы и технологии***

технология разноуровневого обучения;

развивающее обучение;

технология обучения в сотрудничестве;

коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Название раздела, тема урока | Количество часов | Мониторинг, формы контроля |
| план | факт |
|  |  |  | ***Разнообразие питания*** | 7ч. |  |
| 1 | 2.09 |  | Введение «Здравствуй, дорогой друг !» | 1 |  |
| 2 | 6.09 |  | Если хочешь быть здоров | 1 |  |
| 3 | 9.09 |  | Самые полезные продукты | 1 | Викторина |
| 4 | 13.09 |  | Из чего состоит наша пища | 1 | Выставка творческих работ |
| 5 | 16.09 |  | Полезные и вредные привычки | 1 |  |
| 6 | 20.09 |  | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |
| 7 | 23.09 |  | Кто жить умеет по часам | 1 |  |
| 8 | 27.09 |  | ***Гигиена питания и приготовление пищи***  Как правильно есть (гигиена питания) | 22ч  1 | викторина |
| 9 | 30.09 |  | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | Практическая работа |
| 10 | 4.10 |  | Как правильно накрыть стол | 1 |  |
| 11 | 7.10 |  | Вместе весело гулять | 1 | Практическая работа |
| 12 | 11.10 |  | **Из чего варят каши.** | 1 |  |
| 13 | 14.10 |  | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |
| 14 | 18.10 |  | **Плох обед, коли хлеба нет.** | 1 |  |
| 15 | 21.10 |  | Хлеб всему голова | 1 |  |
| 16 | 8.11 |  | Щи да каша – пища наша | 1 | кроссворд |
| 17 | 11.11 |  | Время есть булочки | 1 |  |
| 18 | 15.11 |  | **Полдник.** | 1 |  |
| 19 | 18.11 |  | Пора ужинать | 1 | Индив. карточки |
| 20 | 22.11 |  | **Почему полезно есть рыбу.** | 1 |  |
| 21 | 25.11 |  | Мясо и мясные блюда | 1 |  |
| 22 | 29.11 |  | **Что помогает быть сильным и ловким** | 1 | Выставка творческих работ |
| 23 | 2.12 |  | Весёлые старты | 1 |  |
| 24 | 6.12 |  | **На вкус и цвет товарищей нет.** | 1 |  |
| 25 | 9.12 |  | Как утолить жажду | 1 |  |
| 26 | 13.12 |  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 | Выставка творческих работ |
| 27 | 16.12 |  | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |
| 28 | 20.12 |  | Каждому фрукту – свое время | 1 | КВН |
| 29 | 23.12 |  | Всякому овощу – свое время | 1 | Рисунки, загадки |
| 30 | 27.12 |  | ***Рацион питания***  Народные праздники, их меню | 15ч  1 |  |
| 31 | 10.01 |  | Что готовили наши прабабушки | 1 |  |
| 32 | 13.01 |  | Здоровое питание – отличное настроение | 1 |  |
| 33 | 17.01 |  | Праздник здоровья | 1 | Выставка творческих работ |
| 34 | 20.01 |  | Путешествие по улице «Правильного питания». | 1 |  |
| 35 | 24.01 |  | Молоко и молочные продукты | 1 | Фото, рисунки |
| 36 | 27.01 |  | Продукты для ужина. | 1 |  |
| 37 | 31.01 |  | Витамины. | 1 |  |
| 38 | 3.02 |  | **Вкусовые качества продуктов.** | 1 |  |
| 39 | 7.02 |  | Значение жидкости в организме | 1 |  |
| 40 | 10.02 |  | Разнообразное питание. | 1 |  |
| 41 | 14.02 |  | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты | 1 |  |
| 42 | 17.02 |  | Проведение праздника «Витаминная страна» | 1 | Выставка творческих работ |
| 43 | 21.02 |  | Оформление плаката «Молоко и молочные продукты» | 1 |  |
| 44 | 24.02 |  | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | 1 | викторина |
| 45 | 28.02 |  | ***Из истории русской кухни***  Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» 1ч. | 23ч  1 |  |
| 46 | 3.03 |  | Пора ужинать | 1 |  |
| 47 | 5.03 |  | Практическая работа «Как приготовить бутерброды» | 1 | Практическая работа |
| 48 | 10.03 |  | Составление меню для ужина. | 1 |  |
| 49 | 14.03 |  | Морепродукты | 1 |  |
| 50 | 17.03 |  | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | Практическая работа |
| 51 | 28.03 |  | Как утолить жажду | 1 |  |
| 52 | 31.03 |  | Игра «Посещение музея воды» | 1 |  |
| 53 | 4.04 |  | Праздник чая | 1 |  |
| 54 | 7.04 |  | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 |  |
| 55 | 11.04 |  | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | Практическая работа |
| 56 | 14.04 |  | Практическая работа «Мой день» | 1 | Практическая работа |
| 57 | 18.04 |  | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |  |
| 58 | 21.04 |  | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | Практическая работа |
| 59 | 25.04 |  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | КВН |
| 60 | 28.05 |  | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |
| 61 | 5.05 |  | Каждому овощу свое время | 1 |  |
| 62 | 12.05 |  | Инсценирование сказки «Вершки и корешки» | 1 |  |
| 63 | 16.05 |  | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  |
| 64 | 19.05 |  | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» 2ч. | 1 |  |
| 65 | 23.05 |  | Составление загадок о фруктах. | 1 |  |
| 66 | 26.05 |  | Игра «Фруктовый микс» | 1 |  |
| 67 | 30.05 |  | Коллективная сказка «Жили – были витаминки» | 1 |  |
|  |  |  | **Итого: 67ч** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |