Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №17

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровье и правильном питании»**

**по курсу «Разговор о правильном питании»**

**(социальное направление)**

**(2 класс)**

        Программа «Разговор о правильном питании» допущена Министерством Образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 2 класса.

х. Веселый

2021 г.

1. **Планируемые результаты освоения учебной программы.**

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

- 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

- знание традиций и особенностей питания родного народа и народов, проживающих на территории Ростовской области;

- просвещение родителей по вопросам правильного рационального питания

**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 совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

- 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

- 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

Программа имеет большую практическую направленность.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Анализируя, возможности школы, родителей, детей и потенциал педагогов, учитывая цель программы «Разговор о правильном питании», были поставлены следующие **задачи**:

**Образовательные задачи**:

- развитие представлений детей о здоровье как одной из важных человеческих ценностей;

- формирование у детей основ культуры питания;

- расширение знаний детей о правилах питания;

- развитие навыков правильного питания;

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание культуры поведения за столом во время еды;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учёт 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.

1. **Содержание учебного предмета.**

    Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

         Преимущество программы 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.

Программа «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 родного края.

     Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. 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.).

        Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

            В ходе изучения курса 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 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 моих близких)

- Объяснительно-иллюстративный.

**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 рисунков учащихся в классе, школе «Полезные продукты», «Вредные продукты питания», «Несуществующие полезные продукты питания»; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

**Ориентиры содержания 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.

- Коммуникабельность

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

         Преимущество программы 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.

Программа «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 родного края.

     Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. 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.).

        Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

            В ходе изучения курса 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 программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

1. **Тематическое планирование**.

|  |  |
| --- | --- |
| «Разговор о правильном питании» Знакомство с программой | **2** |
| Разнообразие питания | **5** |
| Гигиена питания и приготовление пищи | **12** |
| Этикет | **8** |
| Рацион питания | **5** |
| Из истории русской кухни. | **4** |
| Итого | **34** |

***Разнообразие питания (7ч)***

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 (12ч)***

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. Как правильно есть(гигиена питания) Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (8 ч)***

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 (5 ч)***

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 (4ч)***

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании». 2класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Правила питания. Из чего состоит наша пища. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | 1 | 01.09.21г. |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с вариантами полдника | 1 | 08.09 |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | 15.09 |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов | 1 | 22.09 |
| 5. | Конкурс- викторина «Знатоки молока». Игра «Молочные продукты» | 1 | 29.09 |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | 06.10 |
| 7. | Пора ужинать. Ужин, как обязательный компонент питания Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры | 1 | 13.10 |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | 20.10 |
| 9. | Составление меню для ужина. Продукты для ужина. | 1 | 27.10 |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты | 1 | 10.11 |
| 11 | Значение витаминов в жизни человека. «Витаминная страна».Пр. работа | 1 | 17.11 |
| 12. | Морепродукты. | 1 | 24.11 |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» Практическая работа. Игра «Приготовь блюдо» | 1 | 01.12 |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | 08.12 |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | 15.12 |
| 16. | Как утолить жажду Ценность разнообразных напитков. | 1 | 22.12 |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» Значение жидкости в организме. | 1 | 29.12 |
| 18. | Праздник чая | 1 | 12.01.22г. |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее. Высококалорийные продукты | 1 | 19.01 |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» Учимся выбирать самые полезные продукты. | 1 | 26.01 |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 | 02.02 |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | 09.02 |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | 16.02 |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | 02.03 |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | 09.03 |
| 26. | Посадка лука. | 1 | 16.03 |
| 27. | Каждому овощу свое время. с пословицами и загадками | 1 | 23.03 |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | 06.04 |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | 13.04 |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | 20.04 |
| 31. | Игра: «Наше питание» Проект «Самый полезный продукт». | 1 | 27.04 |
| 32. | Творческий отчет.  «Реклама овощей». | 1 | 04.05 |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | 11.05 |
| 34. | Подведение итогов. содружество детей и взрослых. | 1 | 18.05.22г. |