

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 30.08.2021 г. Руководитель МО В.Г.Чернявская	Согласовано Заместитель директора по УВР М.С.Раздайводина «30» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021 г. Подпись руководителя Т.И.Карявкина Печать
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования (класс)

_____ начальное общее, **4-а класс** _____

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

Количество часов – **35**

Учитель _____ **Кожанова Наталья Петровна** _____

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле», с учётом требования СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель:

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

Программа предусматривает решение следующих задач:

Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

Формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

Пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

Развитие полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона;

Развитие коммуникативности.

Предлагаемый курс программы «Разговор о правильном питании» рассчитан на детей младшего и среднего школьного возраста и делает акцент на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по культуре питания.

Актуальность темы оздоровления подрастающего поколения в том, что современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение. Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни - это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии здоровья школьников не наблюдается. Только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемой в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседа, анкетирование) должна предшествовать непосредственно работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают:

повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего возраста, но и у их родителей.

Место предмета в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана в 4 классе – на 35 часов.

Периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «**Разговор о правильном питании**» являются:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
развитие творческих способностей и кругозора у детей;
формирование внутренней позиции правильного питания;
формулировать собственное мнение и позицию по отношению к полезным для организма продуктам и соблюдению режима дня.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «**Разговор о правильном питании**» являются:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
соблюдать режим дня, режим питания,
формировать убеждение правильного выбора продуктов для приготовления блюд.
умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения курса «**Разговор о правильном питании**» являются:

ученики должны называть:

полезные продукты; правила этикета;
роль правильного питания в здоровом образе жизни.

должны научиться:

соблюдать режим дня,
соблюдать правила этикета в повседневной жизни,
выбирать полезные продукты,
выполнять правила питания, делать зарядку.

Содержание программы***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». Малоизвестные 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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. 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

Дети получают 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.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Сроки
1	Разнообразие питания.	9	3.09 – 29.10
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	7	12.11 – 24.12
3	Этикет.	8	14.01 – 4.03
4	Национальная кухня.	11	11.03 – 27.05
Всего		35 часов	

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

п/п	Темы	Дата
1	Здоровье — это здорово!	3.09
2	Правила здорового питания.	10.09
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	17.09
4	Режим питания.	24.09
5	Энергия пищи.	1.10
6	Сахар и его польза.	8.10
7	Путешествие по «Аппетитной стране».	15.10
8	Где и как мы едим.	22.10
9	Правила гостеприимства.	29.10
10	Ты покупатель - правила вежливости.	12.11
11	Права покупателя.	19.11
12	Права потребителя.	26.11
13	Ты готовишь себе и друзьям.	3.12
14	Помогаем взрослым на кухне.	10.12
15	Блюдо своими руками.	17.12
16	Салаты.	24.12
17	Блюда жителей Крайнего Севера.	14.01
18	Традиционные блюда России.	21.01
19	Особенности национальной кухни.	28.01
20	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	4.02
21	Что и как приготовить из рыбы.	11.02
22	Дары моря.	18.02
23	Всякому овощу – своё время.	25.02
24	Молоко и молочные продукты.	4.03
25	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	11.03
26	На вкус и цвет товарищей нет.	18.03
27	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1.04
28	Каждому овощу – свое время.	8.04
29	Вода и другие полезные напитки.	15.04
30	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	22.04
31	Блюда из зерна.	29.04
32	Где и как готовят пищу.	6.05
33	Значение жидкости для организма человека.	13.05
34	Мясо и мясные блюда.	20.05
35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	27.05