**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Внеурочная деятельность 1-4 классы**

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

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» для 1-4 классов составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» под редакцией М.М. Безруких, А.Г. Макееевой, Т.А. Филипповой, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

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

**Задачи программы:**

• 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.

**Изменений, внесенных в авторскую программу, не имеется.**

**Учебно-методический комплект:**

1. М.М. Безруких, А.Г. Макееева, Т.А. Филиппова Рабочая тетрадь для 1-2 классов «Разговор о здоровье и правильном питании».-М.: Nestle, 2018

2. М.М. Безруких, А.Г. Макееева, Т.А. Филиппова Рабочая тетрадь для 3-4 классов «Разговор о здоровье и правильном питании».-М.: Nestle, 2018

3. М.М. Безруких, А.Г. Макееева, Т.А. Филиппова Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании».-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

4. М.М. Безруких, А.Г. Макееева, Т.А. Филиппова Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья».-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

**Количество часов:**

На проведение занятий по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» в 1 классе отводится 33 часа, во 2-4 классах отводится по 34 часа.

**Формы организации 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.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**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 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

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

***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***

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п⁄п** | **Раздел** | | **1 класс** | | |  | | **2 класс** | | |  | **3 класс** | |  | **4 класс** | | |  |
| **Авторская** | | **Рабоч**  **ая** |  | **Авторская** | | **Рабочая** | |  | **Авторская** | **Рабочая** |  | **Авторская** | | **Рабочая** |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **1.** | **Разнообразие питания** | | **5** | | **5** |  | **5** | | **5** | |  | **5** | **5** |  | **5** | | **5** |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **2.** | **Гигиена питания и приготовление пищи** | | **10** | | **10** |  | **12** | | **12** | |  | **12** | **12** |  | **14** | | **14** |  |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| **3.** | **Этикет** | | **8** | | **8** |  | **8** | | **8** | |  | **8** | **8** |  | **6** | | **6** |  |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **4.** | **Рацион питания** | | **5** | | **5** |  | **5** | | **5** | |  | **5** | **5** |  | **5** | | **5** |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **5.** | **Из истории русской кухни.** | | **5** | | **5** |  | **4** | | **4** | |  | **4** | **4** |  | **4** | | **4** |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |  |
| **Итого** |  |  | **33** |  | **33** | **34** | | | **34** |  | **34** | | **34** | **34** | |  | **34** |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** | | **Примечание** | |
| **план** | **факт** |  | |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 02.09 |  |  | |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 09.09 |  |  | |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 16.09 |  |  | |
| 4 | Самые полезные продукты | 23.09 |  |  | |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 30.09 |  |  | |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 07.10 |  |  | |
| 7 | Твой режим питания | 14.10 |  |  | |
| 8 | Из чего варят каши | 21.10 |  |  | |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 28.10 |  |  | |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 11.11 |  |  | |
| 11 | Хлеб всему голова | 18.11 |  |  | |
| 12 | Полдник | 25.11 |  |  | |
| 13 | Время есть булочки | 02.12 |  |  | |
| 14 | Пора ужинать | 09.12 |  |  | |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 16.12 |  |  | |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 23.12 |  |  | |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 13.01 |  |  | |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 20.01 |  |  | |
| 19 | Как утолить жажду | 27.01 |  |  | |
| 20 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 03.02 |  |  | |
| 21 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 10.02 |  |  | |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 24.02 |  |  | |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 03.03 |  |  | |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 10.03 |  |  | |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 17.03 |  | |  |
| 26 | Народные праздники | 31.03 |  | |  |
| 27 | Меню для народных праздников | 07.04 |  | |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 14.04 |  | |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 21.04 |  | |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 28.04 |  | |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки | 05.05 |  | |  |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 12.05 |  | |  |
| 33 | Праздник урожая. Подведение итогов | 19.05 |  | |  |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 02.09 |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 09.09 |  |  |
| 3. | Время есть булочки. | 16.09 |  |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 23.09 |  |  |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 30.09 |  |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 07.10 |  |  |
| 7. | Пора ужинать | 14.10 |  |  |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 21.10 |  |  |
| 9. | Составление меню для ужина. | 28.10 |  |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 11.11 |  |  |
| 11 | Практическая работа. | 18.11 |  |  |
| 12. | Морепродукты. | 25.11 |  |  |
| 13. | Отгадай мелодию. | 02.12 |  |  |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | 09.12 |  |  |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 16.12 |  |  |
| 16. | Как утолить жажду | 23.12 |  |  |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 13.01 |  |  |
| 18. | Праздник чая | 20.01 |  |  |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 27.01 |  |  |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | 03.02 |  |  |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 10.02 |  |  |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 17.02 |  |  |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 24.02 |  |  |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 03.03 |  |  |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 10.03 |  |  |
| 26. | Посадка лука. | 17.03 |  |  |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 31.03 |  |  |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки» | 07.04 |  |  |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 14.04 |  |  |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 21.04 |  |  |
| 31. | Проект: «Наше питание» | 28.04 |  |  |
| 32. | Творческий отчет «Реклама овощей» | 05.05 |  |  |
| 33. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 12.05 |  |  |
| 34. | Праздник урожая. Подведение итогов | 19.05 |  |  |