**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  | РЕКОМЕНДОВАНА УТВЕРЖДЕНА  К УТВЕРЖДЕНИЮ  Директор  на заседании МБОУ Быстрянской СОШ  педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Чмелева  МБОУ Быстрянской СОШ приказ от 01.09.2021г № 156  протокол от 27.08.2021г № 18 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности для 1 класса**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**в условиях реализации федерального**

**государственного образовательного стандарта**

**на 2021-2022 учебный год**

**Составитель: Полухина Ольга Юрьевна**

х. Быстрянский

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой МБОУ Быстрянской СОШ

на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования М.М. Безруких,

Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой (М.ОЛМА Медиа Групп 2009 г.) и реализует социально-педагогическое направление.

Программа рассчитана на 4 года (135 часов).

Год обучения – 1-ый (33 часа).

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий внеурочной деятельности МБОУ Быстрянской средней общеобразовательной школы на 2021-2022 учебный год, данная программа будет реализована за 32 часа. Считаю целесообразным объединить два занятия по теме «День рождения Зелибобы» в одно.

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;

- модульность программы;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет (1 класс)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (2 класс)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет (3-4 классы)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметные результаты**

**Обучающиеся научатся:**

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол-во  часов | Содержание раздела |
| 1 | Введение. | 2 ч | Жители страны Здоровья – какие они?  Если хочешь быть здоров. |
| 2 | Разнообразие питания. | 5 ч | Самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Такие разные салаты. Малознакомые и редко используемые овощи и зелень. Дары леса. |
| 3 | Гигиена питания. | 2 ч | Мой перед едой. Как правильно есть. |
| 4 | Режим питания. | 2 ч | Удивительные превращения пирожка. |
| 5 | Рацион питания. | 18 ч | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Блюда наших прабабушек.  Чечевица – стола царица. Щи да каша – пища наша. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Рыба и морепродукты. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной? Проект «Огород на подоконнике» Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому фрукту – своё время. Народные праздники. Их меню и здоровье. |
| 6 | Культура питания | 2 ч | На вкус и цвет товарищей нет. День рождения Зелибобы. |
| 7 | Обобщение. | 1 ч | Заключительное занятие «Правила здорового питания» |
|  | ИТОГО | 32 ч |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль № 1 - 32 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | **Виды деятельности** |
| **Введение (2 ч)** | | | |
| 1 | 03.09 | Жители страны Здоровья – какие они? | Просмотр презентации, чтение стихотворений о здоровье |
| 2 | 10.09 | Если хочешь быть здоров. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование. |
| **Разнообразие питания (5 ч)** | | | |
| 3 | 17.09 | Самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд». |
| 4 | 24.09 | Всякому овощу – своё время. | Просмотр презентации, чтение стихотворений об овощах, ребусыи загадки. |
| 5 | 01.10 | Такие разные салаты. | Беседа о полезных салатах. Практическая работа: рецепты салатов с помощью рисунков. |
| 6 | 08.10 | Малознакомые и редко используемые овощи и зелень. | Разгадывание ребусов.  Творческая работа «Сочиняем сказку об овощах» |
| 7 | 15.10 | Дары леса. | Игры «Прогулка по лесу» и «Сорви гриб», викторина «Ягода ягоде – рознь» |
| **Гигиена питания (2 ч)** | | | |
| 8 | 22.10 | Мой перед едой. | Практическая работа: составление памятки «Правила гигиены питания» |
| 9 | 29.10 | Как правильно есть. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| **Режим питания (2 ч)** | | | |
| 10-11 | 12.11  19.11 | Удивительные превращения пирожка | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| **Рацион питания (18 ч)** | | | |
| 12 | 26.11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам. |
| 13 | 03.12 | Блюда наших прабабушек.  Чечевица – стола царица. | Презентация, старинные рецепты. |
| 14 | 10.12 | Щи да каша – пища наша. | Игра «Из чего можно сварить щи?»  Инсценировка сказки «Каша из топора» |
| 15 | 17.12 | Плох обед, если хлеба нет. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 16 | 24.12 | Полдник. Время есть булочки. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 17 | 14.01 | Пора ужинать. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 18 | 21.01 | Рыба и морепродукты. | Игра «В царстве Нептуна»  Составление меню с рыбой и морепродуктами. |
| 19-20 | 28.01  04.02 | Как утолить жажду. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 21-22 | 11.02  25.02 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена» |
| 23-24 | 04.03  11.03 | Где найти витамины весной? | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. |
| 25 | 18.03 | Проект «Огород на подоконнике» | «Посадка» лука в баночки с водой, посев семян укропа и петрушки. |
| 26-27 | 08.04  15.04 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Загадки и ребусы.  Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 28 | 22.04 | Всякому фрукту – своё время | Страницы из сказок, стихи о фруктах.  Рисование фруктового сада. |
| 29 | 29.04 | Народные праздники. Их меню и здоровье. | Игра- рассуждение «Какая начинка для пирога полезнее». Народные игры на праздниках. |
| **Культура питания (2 ч)** | | | |
| 30 | 06.05 | На вкус и цвет товарищей нет. | Игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра «Угадай, с чем блинчик» - рассказ о масленице. |
| 31 | 13.05 | День рождения Зелибобы. | Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет |
| **Обобщение (1 ч)** | | | |
| 32 | 20.05 | Заключительное занятие «Правила здорового питания» | Конкурс на лучший плакат о здоровой пище. |