**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Егорлыкская начальная общеобразовательная школа № 5**

“Утверждаю ‘

приказ № от 01.09.2020г.

учитель начальных классов с

доплатой за руководство

МБОУ ЕНОШ № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р.Руденко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

“РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ **”**

Начальное общее образование – 1-4 классы

Количество часов – 34

Педагог дополнительного образования – В.Н.Бойко

Программа разработана на основе:

Федерального государственного стандарта начального общего образования, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом питании» для 1 – 4 классов составлена на основании программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

И следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Программа «Разговор о здоровом питании» играет существенную роль в формировании у младших школьников навыков здорового правильного питания.

Программа предназначена для внеурочной деятельности «Правильно питаться, значит здоровым быть», со сроком реализации 1 год. Данная программа может включить ребёнка в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях в ходе основного обучения. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья, как главной человеческой ценности. Планирование занятий позволяет детям в форме игры познакомиться с разнообразием полезных продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться составлять меню, самостоятельно получать знания из дополнительных источников. Правильно организовывать свою деятельность совместно с коллективом.

Рабочая программа составлена на основе рабочей тетради для школьников «Разговор о здоровом питании», Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

**Цели**

В результате изучения данной программы реализуются следующие цели:

* **развитие** представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
* **расширение** знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ;
* **освоение**правил этикета, связанных с питанием;
* **формирование**у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* **овладение**  умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания;

**Содержание данного курса программы и методика обучения ориентированы**

**на решение следующих задач:**

* развивать познавательные потребности и способности младших школьников;
* обучать детей младшего школьного возраста специальным знания, необходимых для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;
* пользоваться формулами речевого этикета в различных ситуациях общения;
* формировать и развивать у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска;
* обеспечивать развитие функциональной грамотности учащихся на основе интеграции в изучении языка и речи учащихся;
* формировать общеучебные универсальные действия – рефлексии, то есть осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего), воспитывать чувство любви и уважения к окружающим;
* формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* развивать творческие способности детей

1. Внеурочная деятельность может быть **организованна в следующих видах:**

-игровая;

-познавательная;

-проблемно-ценностное общение;

- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);

- художественное творчество ;

-социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);

- техническое творчество ;

-трудовая (производственная деятельность);

-спортивно-оздоровительная деятельность;

-краеведческая деятельность;

-иные виды

2. Внеурочная деятельность может быть **организованна в следующих формах**:

-экскурсии;

-кружки, секции;

-круглые столы;

-конференции;

-диспуты;

-школьные научные общества;

-олимпиады;

-соревнования;

-поисковые исследования;

-общественно-полезные практики

**Планируемые результаты.**

**Личностные УУД:**

**-**  осознанность учения;

- учебная мотивация;

- самооценка;

- адекватное реагирование на трудности;

- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;

- развитие доброжелательности к людям.

**Познавательные УУД:**

- находить ответы на вопросы в тексте;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

- осознанное построение речевого высказывания;

- смысловое чтение;

- поиск и выделение необходимой информации;

- построение логической цепи рассуждений;

- установление причинно-следственных связей;

- структурирование знаний;

- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- анализ объектов с целью выделения признаков.

**Коммуникативные УУД:**

-речевая деятельность;

-слушать и понимать речь других;

- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;

- учиться работать в группе;

-выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя

- проявление  инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция

Изучение данного курса приносит неоценимую пользу:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов питания.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;

- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;

- о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню;

- о значении молока и молочных продуктах;

- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;

- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для жизни человека.

**Основные содержательные линии курса**

|  |
| --- |
| Образовательные и воспитательные задачи данной программы решаются комплексно. Учителю предоставляется право самостоятельного выбора методических путей и приемов их ре­шения. В организации учебно-воспитательного процесса важ­ную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения, использование технических средств  Содержание программы позво­ляет шире использовать дифференцированный подход к уча­щимся. Это способствует нормализации нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в воспитательную деятельность, своевременную корректировку трудностей.  Курс данной программы включает следующие содержательные линии: систему правильного подбора полезных продуктов питания, планирование и контролирование своего рациона питания, формирование правил поведения за столом.  **Продукты питания.**  Общее представление о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильной тепловой обработке продуктов питания.  **Режим питания.**  Общее представление о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни.  **Речевой этикет**.  Использование формул речевого этикета в процессе ведения диалога. Умение воспринимать речь партнера: понимать смысл высказывания, уточнять его с помощью вопросов..  Умение строить высказывание в устной и письменной форме: обдумывать предстоящий ответ; отбирать необходимые языковые средства, понимать цель общения: что-то сообщить, объяснить, описать; проверять и контролировать себя (с помощью учителя).  Культура речевого общения (со взрослыми; со сверстниками при работе в парах, в коллективно-распределенной деятельности), умение слушать партнера, поддерживать диалог вопросами и репликами. |

На изучение данного курса отводится 1 час в неделю, 34 недели, всего – 34 часа: В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ЕНОШ № 5 на 2020-2021 учебный год, наличием выходных и праздничных дней , расписанием учебных занятий МБОУ ЕНОШ № 5 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа будет реализована в объёме 34 часа.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | |
|  | **План** | **Факт** |
| 1. | Знакомство с жителями «Страны Здоровья» | 1 | 01.09 |  |
| 2. | Если хочешь быть здоров | 1 | 08.09 |  |
| 3. | Самые полезные продукты | 1 | 15.09 |  |
| 4-5. | Как правильно есть | 2 | 22.09  29.09 |  |
| 6. | Удивительное превращение пирожка | 1 | 06.10 |  |
| 7. | Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной? | 1 | 13.10 |  |
| 8-9. | Плох обед, когда хлеба нет | 2 | 20.10  27.10 |  |
| 10. | Игра «Прогулка по улице Правильного питания» | 1 | 10.11 |  |
| 11. | Время есть булочки | 1 | 17.11 |  |
| 12. | Пора ужинать | 1 | 24.11 |  |
| 13-14. | Где найти витамины зимой.  Проект «Огород на подоконнике» | 2 | 01.12  08.12 |  |
| 15. | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | 15.12 |  |
| 16-17 | Как утолить жажду | 2 | 22.12  29.12 |  |
| 18-19 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  Проект «Мой режим питания» | 2 | 12.01  19.01 |  |
| 20-21. | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты | 2 | 26.01  02.02 |  |
| 22. | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень | 1 | 09.02 |  |
| 23. | Каждому овощу своё время | 1 | 16.02 |  |
| 24. | Дары леса | 1 | 02.03 |  |
| 25-26 | Рыба и морепродукты | 2 | 09.03  16.03 |  |
| 27. | Из чего можно приготовить салат | 1 | 30.03 |  |
| 28 | Повара - волшебники | 1 | 06.04 |  |
| 29. | Что готовили наши прабабушки | 1 | 13.04 |  |
| 30. | Щи да каша – пища каша | 1 | 20.04 |  |
| 31. | Народные праздники. Их меню и здоровье. | 1 | 27.04 |  |
| 32-34 | Обобщение . Закрепление | 3 | 04.05  11.05  18.05 |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

педсовета № 1 от 01.09.2020г МБОУ ЕНОШ № 5