

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности  «Разговор о правильном питании»  2,3 классы  ФГОС | Рабочая программа курса «Две недели в лагере здоровья» составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования авторами: М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.  - примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2019 – 2020 учебный год, реализующих основные общеобразовательные программы;  - учебного плана МБОУ Суховской СОШ на 2019-2020 учебный год;  - требований Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Суховской СОШ;  - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| Учебник: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании» |
| Количество часов: рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, общий объем – 34 часа в год. |
| Цели программы:  Сформировать у обучающихся начальных классов представление о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья через организацию правильного питания. |

**Пояснительная записка**

**Задачи программы:**

* Получение знаний о важности правильного питания.
* Формирование представления о рациональном питании.
* Ознакомление с основными принципами гигиены питания.
* Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* Формирование здорового образа жизни школьников.
* Развитие индивидуальности и коммуникативных способностей ребенка.

**Результаты освоения курса**

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, предметные и метапредметные):

**Личностные**– *индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:*

чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,

уважительное отношение к культуре питания других народов,

развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,

развитие ценностного отношения к своему здоровью,

приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

**Предметные***- приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:*

знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),

знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),

из каких растений получают крупы,

названия основных приемов пищи,

источники витаминов,

названия основных овощей, фруктов, ягод

выбирать для питания полезные продукты,

составлять и соблюдать режим питания,

составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,

определять вкус продуктов,

определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

**Метапредметные** *– характеризуют уровень сформированности УУД:*

|  |
| --- |
| -овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения,  -формирование у младших школьников умения осуществлять информационную, познавательную  и практическую деятельность с использованием различных средств информации и  коммуникации,  -освоение способов решения проблем творческого и поискового характера,  -продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой  деятельности.  **Содержание программы**  **внеурочной деятельности «Разговор о**  **правильном**  **питании» 1,2 классы**  *Вводное занятие*. *Знакомство с героями программы*.  Ознакомление учащихся с планом работы детского объединения, расписанием занятий, рабочей тетрадью, героями программы.  Инструктаж по технике безопасности.  *Если хочешь быть здоров.*  О важности правильного питания. Что нужно есть, чтобы вырасти сильным, здоровым, умным и красивым. Анкетирование, выявляющее сформированность полезных привычек у детей.  *Самые полезные продукты.*  Рациональное питание – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания детей. БАДы.  Экскурсия в магазин с целью выбора полезных продуктов.  *Как правильно есть.*  Основные принципы гигиены питания: соблюдение санитарных правил, выполнение режима питания, соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Навыки самоконтроля. Использование жевательной резинки. Последствия недоедания и переедания. Причиы ожирения.  *Удивительные превращения пирожка.*  Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Типовой режим питания младшего школьника. Распределение калорийности суточного рациона. Типы телосложения и рацион питания.  *Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.*  Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню. Варианты завтрака. Формирование привычки завтракать. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Разнообразие и полезность каш.  *Плох обед, если хлеба нет.*  Обед – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда (закуска, первое блюдо, второе блюдо, десерт, хлеб). Сорта хлеба. Варианты обеда. Поведение до, во время и после обеда. Школьный обед. Традиции национальной кухни.  *Время есть булочки.*  Полдник. Его значение и варианты. Значение молока. Многообразие молочных продуктов (кисломолочные, творожные, йогуртные). Национальные кисломолочные продукты. Хлебобулочные изделия. Мучные кондитерские изделия.  *9. Итоговое занятие за 2,3 классы*  Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола. |

**Календарно-тематическое планирование**

**программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов.  Темы разделов. | всего | В том числе | | | | | по плану | Факт. |
| теоретические занятия | формы  работы | Практтческие занятия | формы  работы | основные виды деятельности |  |  |
| **2,3 классы** | | | | | | | |  |  |
| 1. | Вводное занятие. | **2** | **1** | Беседа о героях программы, знакомство с рабочей тетрадью |  |  | Знакомиться со структурой рабочей тетради, новыми действующими лицами | 05.09 |  |
| 2. | Знакомство с героями программы. |  |  | Беседа о героях программы, знакомство с рабочей тетрадью | **1** |  |  | 12.09 |  |
| 3. | Если хочешь быть здоров | **3** | **1** | Беседа о важности правильного питания, анкетирование |  | Выполнение заданий в рабочей тетради | Понимать важность правильного питания.  Отвечать на вопросы анкеты.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради | 19.09 |  |
| 4. | Если хочешь быть здоров |  |  | Беседа о важности правильного питания, анкетирование | **1** |  | Понимать важность правильного питания.  Отвечать на вопросы анкеты.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради | 26.09 |  |
| 5. | Если хочешь быть здоров |  |  | Беседа о важности правильного питания, анкетирование | **1** |  | Понимать важность правильного питания.  Отвечать на вопросы анкеты.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради | 03.10 |  |
| 6. | Самые полезные продукты | **5** | **1** | Беседа о рациональном питании, просмотр презентации |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», |  | 10.10 |  |
| 7. | Самые полезные продукты |  |  | Беседа о рациональном питании, просмотр презентации | **1** | игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», |  | 17.10 |  |
| 8. | Самые полезные продукты |  |  | Беседа о рациональном питании, просмотр презентации | **1** | динамическая игра «Поезд», |  | 24.10 |  |
| 9. | Самые полезные продукты |  |  | Беседа о рациональном питании, просмотр презентации | **1** |  |  | 07.11 |  |
| 10. | Самые полезные продукты |  |  | Беседа о рациональном питании, просмотр презентации | **1** | проведение тестирования «самые полезные продукты» | Узнавать продукты по внешнему виду.  Определять полезные продукты.  Ориентироваться в магазине.  Понимать смысл основных терминов. | 14.11 |  |
| 11. | Как правильно есть | **4** | **1** | Беседа о гигиене питания |  | Игра-обсуждение «Законы питания», | Иметь представление о гигиене питания.  Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты. | 21.11 |  |
| 12. | Как правильно есть |  |  | Беседа о гигиене питания | **1** | игра-инсценировка, игра «Чем не стоит делиться», | Иметь представление о гигиене питания.  Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты. | 28.11 |  |
| 13. | Как правильно есть |  |  | Беседа о гигиене питания | **1** | заполнение таблицы с наклейками в рабочей тетради | Иметь представление о гигиене питания.  Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты. | 05.12 |  |
| 14. | Как правильно есть |  |  | Беседа о гигиене питания | **1** |  | Иметь представление о гигиене питания.  Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены.  Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты. | 12.12 |  |
| 15. | Удивительные превращения пирожка Беседа о типовом режиме питания школьников | **4** | **1** | Беседа о типовом режиме питания школьников |  | доскажи пословицу, |  | 19.12 |  |
| 16. | Удивительные превращения пирожка |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | демонстрация «Удивительные приключения пирожка», | Знать типовой режим питания школьника.  Определять время основных приемов пищи.  Выполнять тестовые задания.  Работать с карточками. | 26.12 |  |
| 17. | Удивительные превращения пирожка |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | Соревнование «Кто быстро и правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?», |  | 16.01 |  |
| 18. | Удивительные превращения пирожка |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | работа с карточками |  | 23.01 |  |
| 19. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | **5** | **1** | Беседа о типовом режиме питания школьников |  | игра «Отгадай-ка», | Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню.  Подбирать различные варианты завтрака.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Различать крупы по внешнему виду.  Называть различные виды каш. | 30.01 |  |
| 20. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | игра «Сложные слова», игра «Угадай сказку», | Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню.  Подбирать различные варианты завтрака.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Различать крупы по внешнему виду.  Называть различные виды каш. | 06.02 |  |
| 21. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | конкурс «Самая вкусная и полезная каша», игра «Поварята», | Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню.  Подбирать различные варианты завтрака.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Различать крупы по внешнему виду.  Называть различные виды каш. | 13.02 |  |
| 22. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |  |  | Беседа о типовом режиме питания школьников | **1** | викторина «Печка в русских сказках» | Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню.  Подбирать различные варианты завтрака.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Различать крупы по внешнему виду.  Называть различные виды каш. | 20.02 |  |
| 23. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |  |  | Беседа о ценности завтрака, выполнение заданий в рабочей тетради | **1** | Игра «Пословицы запутались», игра «Знатоки», | Объяснять значимость завтрака в ежедневном меню.  Подбирать различные варианты завтрака.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Различать крупы по внешнему виду.  Называть различные виды каш. | 27.02 |  |
| 24. | Плох обед, если хлеба нет | **5** | **1** | Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба. |  | Экскурсия в музей Хлеба ЭБЦ | Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.  Определять структуру обеда.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.  Понимать значимость хлеба.  Инсценировать песни. | 05.03 |  |
| 25. | Плох обед, если хлеба нет |  |  | Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба. | **1** | игра «Секреты обеда», | Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.  Определять структуру обеда.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.  Понимать значимость хлеба.  Инсценировать песни. | 12.03 |  |
| 26. | Плох обед, если хлеба нет |  |  | Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба. | **1** | венок из пословиц, | Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.  Определять структуру обеда.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.  Понимать значимость хлеба.  Инсценировать песни. | 19.03 |  |
| 27. | Плох обед, если хлеба нет |  |  | Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба. | **1** | инсценировка песни «Зернышко», | Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.  Определять структуру обеда.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.  Понимать значимость хлеба.  Инсценировать песни. | 02.04 |  |
| 28. | Плох обед, если хлеба нет |  |  | Беседа о структуре и важности обеда. Разговор о пользе хлеба. | **1** | инсценировка песни «Зернышко», игра «Советы Хозяюшки», игра «Лесенка с секретом» | Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.  Определять структуру обеда.  Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.  Понимать значимость хлеба.  Инсценировать песни. | 09.04 |  |
| 29. | Время есть булочки | **5** | **1** | Беседа о значимости молока, молочных продуктов и вариантов полдника |  | Конкурс-викторина «Знатоки молока»,  настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания» | Объяснять значимость молока и молочных продуктов.  Знать варианты полдника.  Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия.  Участвовать в конкурсах и играх. | 16.04 |  |
| 30. | Время есть булочки |  |  | Беседа о значимости молока, молочных продуктов и вариантов полдника | **1** | Игра-демонстрация «Это удивительное молоко», | Объяснять значимость молока и молочных продуктов.  Знать варианты полдника.  Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия.  Участвовать в конкурсах и играх. | 23.04 |  |
| 31. | Время есть булочки |  |  | Беседа о значимости молока, молочных продуктов и вариантов полдника | **1** | кроссворд «Молоко», | Объяснять значимость молока и молочных продуктов.  Знать варианты полдника.  Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия.  Участвовать в конкурсах и играх. | 30.04 |  |
| 32. | Время есть булочки |  |  | Беседа о значимости молока, молочных продуктов и вариантов полдника | **1** | настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания» | Объяснять значимость молока и молочных продуктов.  Знать варианты полдника.  Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия.  Участвовать в конкурсах и играх. | 07.05 |  |
| 33 - 34. | Итоговое занятие за 1 класс. Праздничный стол. | **1** | **-** |  | **2** | Праздник с привлечением родителей, праздничным столом и призами | Накрывать праздничный стол.  Определять блюда для праздничного стола. Приобретать навыки культурного поведения за столом.  Обобщать полученные результаты. | 14.05  21.05 |  |
|  | Итого: | **34** | **8** |  | **26** |  |  |  |  |