|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО** **педагогическим советом школы****от «\_\_\_» августа 2023года № \_\_\_\_** | **C:\Users\24\Desktop\Фролова О.А. Разговор о правильном питании.jpgСОГЛАСОВАНО****Заместитель директора по ВР Скабёлкина Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****от «\_\_\_» августа 2023 года** | **УТВЕРЖДАЮ****Директор МАОУ Тоцкая СОШ** **им. А.К. Стерелюхина****Рыжков В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» августа 2023года** |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**Кружок «Разговор о правильном питании»**

**Срок освоения: 1 год (2класс)**

 **Составитель:**

**Фролова О.А начальных классов**

**2023**

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

 При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

 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

**Планируемые результаты изучения курса**

***1. Базовый уровень результатов «ученик научится»***

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
	1. ***Повышенный уровень результатов « ученик получит возможность научиться»***
* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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

В процессе реализации программы нужно помнить ещё об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей,

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

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

***Разнообразие питания (20 ч)***

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 (48 ч)***

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 (30 ч)***

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 (20 ч)***

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 (17ч)***

***Знания, умения, навыки*,** которые формирует данная программа у младших школьников:

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

**Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»**

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. |  Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать»Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевыен игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры  |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

 - соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

-

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ** **ПЛАНИРОВАНИЕ**

Разговор о правильном питании

(наименование курса)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема внеурочной деятельности | Кол-во часов | План  | Факт | Форма ЭОР/ЦОРзанятия |
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | 07.09 |  |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | 14.09 |  | Заочноепутешест. |
| 3. | Время есть булочки.  | 1 | 21.09 |  | Беседа |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | 28.09 |  | Выпуск стенгазет. |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 | 05.10 |  | конкурс |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | 12.10 |  | Практ.работа |
| 7. | Пора ужинать | 1 | 19.10 |  | Беседа |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | 26.10 |  | Практ. работа |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 | 09.11 |  | Практ.работа |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | 16.11 |  | Беседа |
| 11 | Практическая работа. | 1 | 23.11 |  | Практ.работа |
| 12. | Морепродукты. | 1 | 30.11 |  | Беседа |
| 13. | Отгадай мелодию. | 1 | 07.12 |  |  |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | 14.12 |  | Беседа |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | 21.12 |  | Практ.работа |
| 16. | Как утолить жажду | 1 | 28.12 |  | Беседа |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 | 11.01 |  | Игра |
| 18. | Праздник чая | 1 | 18.01 |  | Праздник |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 | 25.01 |  | Беседа |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | 1 | 01.02 |  | Практ.работа |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 | 08.02 |  | Практ.работа |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | 15.02 |  | Беседа |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | 22.02 |  | Практ.работа |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | 29.02 |  | КВН |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | 07.03 |  | Оформл.плаката |
| 26. | Посадка лука. | 1 | 14.03 |  | Практ.работа |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 | 21.03 |  | Беседа |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | 04.04 |  | Инсценир.сказки |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | 11.04 |  | Конкурс |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | 18.04 |  | Практ.работа |
| 31. | Проект : «Наше питание» | 1 | 25.04 |  | Проект |
| 32. |  Промежуточная аттестация. Контрольная работа за год (тест) | 1 | 02.05 |  | Тест |
| 33. | Подведение итогов.  | 1 | 16.05 |  |  |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | 23.05 |  |  |

**УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы для детей.**

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с

.

**Список литературы для родителей:**

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

**Тест №1 по программе о правильном**

**питании (1 часть)**

**Авторы программы (М. Безруких и Т.Филиппова)**

**1.Если хочешь вырасти сильным, умным,**

**здоровым и красивым, нужно есть:**

**а) вкусные продукты;**

**б ) полезные продукты;**

**в) продукты растительного происхождения;**

**г) продукты животного происхождения.**

**2.Полезно есть:**

**а) сладости;**

**б) крупы;**

**в) колбасы;**

**г) рыбу;**

**д) молочные продукты;**

**е) овощи и фрукты.**

**3.Из предложенных вариантов выбери**

**правильные утверждения:**

**а) мыть руки перед едой;**

**б) разговаривать во время приёма пищи;**

**в) на завтрак полезно есть каши;**

**г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.**

**4.Что бы ты съел на обед:**

**а) борщ;**

**б) салат «Оливье»;**

**в) копчёное мясо;**

**2**

**г) компот;**

**д) пюре с котлетой;**

**е) кефир.**

**5. Чтобы хорошо спать и отдыхать**

**ночью, на ужин полезно есть:**

**а) творог;**

**б) сосиску;**

**в) омлет;**

**г) жареную курицу;**

**д) простоквашу;**

**е) запеканку;**

**ж) щи.**

**з) пельмени.**

**6.Весной очень полезно есть:**

**а) мясо;**

**б) рыбу;**

**в) молочные продукты;**

**г) салаты из свежей зелени.**

**7.Сколько должен выпивать в день**

**человек:**

**а) 2-4 стакана;**

**б) 1-3 стакана;**

**в) 6-7 стаканов.**

**8. Каждый день полезно есть:**

**а) мясо;**

**б) молочные продукты;**

**в) фрукты и овощи;**

**г) рыбу.**

**3**

**9.Когда занимаешься физкультурой и**

**спортом, обязательно нужно включать в**

**свой рацион:**

**а) жирное мясо;**

**б) рыбу;**

**в) бобовые культуры.**

**10. Перед контрольной работой лучше**

**всего съесть:**

**а) кусочек шоколада;**

**б) бутерброд.**