**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с.Репное**

**Балашовского района Саратовской области»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  **Зам. директора ВР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Карпова Н.М.)** | **Утверждаю**  **Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Кобзева С.А,)**  **Приказ № \_\_360\_\_\_\_\_\_\_\_**  **от \_\_\_30.08.2024\_\_\_\_\_ 2024г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка Разговор о правильном питании**

**для\_\_4 класса**

**Зубова Е.А.**

**2024– 2025 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп,2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2018

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2018

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-4классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

**Цели и задачи курса:**

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

**Задачи курса:**

* расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
* формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

*Учащиеся 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;

- дети получат знания и умения, связанные с этикетом в области питания, что определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установлении контактов с другими людьми.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
* сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдений гигиенических правил и норм.

*В познавательной сфере:*

* *формирование знаний о продуктах, их составе*
* ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
* обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

*В мотивационной сфере:*

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критерии оценивания

* Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
* Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
* Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
* Исполнительские способности.
* Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки","жиры","углеводы", "минеральные вещества и витамины".
* Владение правилами поведения за столом.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о физическом здоровье.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений, следование традициям своего народа.

**Формы организации внеурочной деятельности**

* 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.

***МЕТОДЫ***

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания).
* Объяснительно-иллюстративный
* Экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия
* Практические занятия
* Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
* Совместная работа с родителями

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и**

**видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название разделов** | **Форма деятельности** | **Вид деятельности** |
| **Разнообразие питания** | | | |
| **1.** | 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. | Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями. | Познавательная деятельность |
| **Гигиена питания и приготовление пищи** | | | |
| **2.** | 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. | Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями. | Познавательная деятельность |
| **Этикет** | | | |
| **3.** | 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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи. | Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями. | Познавательная деятельность |
| **Рацион питания** | | | |
| **4.** | Молоко и молочные продукты. 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. | Сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинке, игры, мини-проекты, совместная работа с родителями. | Познавательная деятельность |

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** |  |  |  |  |  |
| **кол-во**  **часов** | **по плану** | **факти**  **чески** | **по плану** | **факти**  **чески** |
| 1-2 | Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища | 2 | 2-9.09 |  |  |  |
| 3-4 | Что нужно есть в разное время года | 2 | 16-23.09 |  |  |  |
| 5-6 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 | 30.09 7.10 |  |  |  |
| 7-8 | Где и как готовят пищу | 2 | 14-21.10 |  |  |  |
| 9-10 | Как правильно накрыть стол | 2 | 11-18.11 |  |  |  |
| 11-12 | Молоко и молочные продукты | 2 | 18-25.11 |  |  |  |
| 13-14 | Блюда из зерна | 2 | 2-9.12 |  |  |  |
| 15-16 | Какую пищу можно найти в лесу | 2 | 16-23.12 |  |  |  |
| 17-18 | Что и как приготовить из рыбы | 2 | 13-20.01 |  |  |  |
| 19-20 | Дары моря | 2 | 27.01;3.02 |  |  |  |
| 21-22 | Кулинарное путешествие по России | 2 | 10-17.02 |  |  |  |
| 23-24 | Кулинарное путешествие по России (мини-проект) | 2 | 24.02;3.03 |  |  |  |
| 25-26 | Кулинарное путешествие по России (практическое занятие) | 2 | 10-17.03 |  |  |  |
| 27-28 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 2 | 24.03;7.04 |  |  |  |
| 29-30 | Как правильно вести себя за столом | 2 | 14-21.04 |  |  |  |
| 31-32 | Защита проектов. | 2 | 28.04;5.05 |  |  |  |
| 33-34 | Итоговое занятие. Викторина по изученным темам. | 2 | 12-2-19.05 |  |  |  |

**5. Список используемой литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева