Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа №1»

Михайловского района Алтайского края



**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**для 3-Г класса начального общего образования**

Составитель: Пануровская О.Я.

Квалификационная категория:

высшая

с. Михайловское - 2019 г.

**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации. Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2016г. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019.

**Общая характеристика курса**

**Цель 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.

Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы компании Нестле — «Здоровые дети». Основная цель инициативы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Программа «Разговор о правильном питании» — эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования. Внедряется с 1999 г. в сотрудничестве с региональными департаментами и министерствами образования. Программа состоит из трех содержательных модулей:

• «Разговор о здоровье и правильном питании» — для детей 6–8 лет

• «Две недели в лагере здоровья» — для детей 9–11 лет

• «Формула правильного питания» — для подростков 12–13 лет

Основная форма реализации — внеурочная деятельность.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие  самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.

**Назначение программы:**

- для обучающихся 3-го класса образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа определяет приоритеты в содержании курса «Разговор о правильном питании», для обучающихся 3-го класса и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа является основанием для определения качества реализации курса «Разговор о правильном питании» для обучающихся 3-г

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса в 3 классе отводится 34 ч. (1ч. в неделю).

**Планируемые результаты освоения курса учащимися 3 класса**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенных 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

**Содержание курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№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 |

**Система оценки образовательных достижений**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Примечание** |
| **Разнообразие питания (11 часов)** | | | |
| 1. | Давайте познакомимся! | 1 |  |
| 2. | Из чего состоит наша пища. | 1 |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища (мини-проект). | 1 |  |
| 4. | Из чего состоит наша пища (обобщение). | 1 |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года. | 1 |  |
| 6. | Что нужно есть в разное время года (мини-проект). | 1 |  |
| 7. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |  |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом (мини-проект). | 1 |  |
| 9. | Где и как готовят пищу. | 1 |  |
| 10. | Где и как готовят пищу (мини-проект). | 1 |  |
| 11. | Где и как готовят пищу (мини-проект). | 1 |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | |
| 12. | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |
| 13. | Как правильно накрыть стол (практическое занятие). | 1 |  |
| 14. | Как правильно накрыть стол (мини-проект). | 1 |  |
| **Рацион питания (11 часов)** | | | |
| 15. | Молоко и молочные продукты. | 1 |  |
| 16. | Молоко и молочные продукты (мини-проект). | 1 |  |
| 17. | Блюда из зерна. | 1 |  |
| 18. | Блюда из зерна (мини-проект). | 1 |  |
| 19. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
| 20. | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект). | 1 |  |
| 21. | Какую пищу можно найти в лесу (мини-проект). | 1 |  |
| 22. | Что и как приготовить из рыбы. | 1 |  |
| 23. | Что и как приготовить из рыбы (мини-проект). | 1 |  |
| 24. | Дары моря. | 1 |  |
| 25. | Дары моря (мини-проект). | 1 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (6 часов)** | | | |
| 26. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 27. | Кулинарное путешествие по России (мини-проект). | 1 |  |
| 28. | Кулинарное путешествие по России (практическое занятие). | 1 |  |
| 29. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |  |
| 30. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (мини-проект). | 1 |  |
| 31. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (практическое занятие). | 1 |  |
| **Этикет (3 часа)** | | | |
| 32. | Как правильно вести себя за столом. | 1 |  |
| 33. | Как правильно вести себя за столом (за чашкой чая). | 1 |  |
| 34. | Как правильно вести себя за столом (практическое занятие). | 1 |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (см. Приказ Минюста России от 22.12.2009 г. № 15785) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. – 80 с.

2. Примерная образовательная программа начального общего образования.

3. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Nestle, 2016.

4.Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | № урока /тема по рабочей учебной программе | Тема с учетом корректировки | Сроки корректировки | Примечание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |