**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании».**

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 8 лет

Класс: 2

Срок реализации 1 год, 34 часа

2024 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева (М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровом и правильном питании / Методическое пособие. –М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014г.)

**Направленность** - общекультурная

**Отличительные особенности:** является:

* интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний
* расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
* наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков способностей и способов деятельности;
* возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами

**Новизна:** программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**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.

**Цель** данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* Формирование у младших школьников основ рационального питания;
* Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
* Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
* Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
* Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
* Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
* Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

**Изменения, внесенные в авторскую программу**

Авторской программой «Разговор о правильном питании» предусмотрено проведение занятий во внеурочной деятельности в 1–2 классах 15 тем в год, но часы не распределены.

Согласно годовому календарному графику работы школы во 2 классе 34 учебных недели, поэтому для выполнения материала произведено распределение часов: 2 класс -34 часа.

Добавлено часов:

Тема «Если хочешь быть здоров» - 3ч Тема «Самые полезные продукты» - 7ч

Тема «Удивительные превращения пирожка» -1ч Тема «Кто жить умеет по часам» -1ч

Тема «Вместе весело гулять» - 1ч

Тема «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» - 3ч Тема «Плох обед, если хлеба нет» - 10ч

Тема «Время есть булочки» - 6ч Тема «Пора ужинать» - 5ч

Тема «На вкус и цвет товарищей нет» - 2ч Тема «Как утолить жажду» - 3ч

Тема «Что помогает быть сильным и ловким» - 2ч

Тема «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» - 4ч Тема «Праздник здоровья» - 4ч

**Количество учебных часов.**

«Разговор о правильном питании» является компонентом плана внеурочной деятельности и рассчитан: на 34 часа во 2 классе, 1 час в неделю– продолжительность занятия 45 минут.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7 – 8 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий.**

Используются как групповая, так и индивидуальная формы организации обучения. Каждый раздел программы предусматривает использование игровой и практической деятельности: работа с текстами и иллюстрациями, познавательными заданиями, игры ролевые, дидактические и имитационные, учебные задания.

**Содержание программы**

"Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
* научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
* практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
* динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех

сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

* вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность - в содержании программы отражены

исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**-Если хочешь быть здоров**

* познакомить учащихся с героями улицы Сезам
* **Самые полезные продукты**
* дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку,
* научить детей выбирать самые полезные продукты
* **Удивительные превращения пирожка**
* дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания
* **Кто жить умеет по часам**
* сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания
* **Вместе весело гулять**
* дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе
* **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**
* сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
* **Плох обед, если хлеба нет**
* формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
* **Полдник. Время есть булочки.**
* сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню
* **Пора ужинать**

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

-**Весёлые старты**

**-**формирование представления о систематических занятий физическими упражнениями и спортом

* **На вкус и цвет товарищей нет**
* познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов
* **Как утолить жажду**
* сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
* **Что надо есть, если хочешь стать сильнее**
* сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

**- Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

* познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
* познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма
* **Праздник здоровья**
* закрепить полученные знания о законах полезного питания,

познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

**Планируемые результаты освоения курса**

***В результате изучения*** курса школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут 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 навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной

адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Требования к результатам универсальных учебных действий:**

Личностные УУД:

* чувство необходимости учения;
* представленность я – концепции социальной роли ученика;
* способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
* интерес к новому;
* интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

* умение сохранять заданную цель;
* умение контролировать свою деятельность по результату;
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

* поиск и выделение необходимой информации;
* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
* анализ объектов с целью выделения признаков;
* построение логической цепи рассуждений;
* выделение гипотез и их обоснование;
* формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

* потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
* эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
* умение слушать собеседника;
* понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
* учет разных мнений и умение обосновать собственное;
* способность строить понятные для партнера высказывания;
* умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы**: защита проекта

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Время есть булочки | 7 |
| 2. | Пора ужинать | 6 |
| 3. | Весёлые старты | 1 |
| 4. | На вкус и цвет товарищей нет | 3 |
| 5. | Как утолить жажду | 4 |
| 6. | Что помогает быть сильным и ловким | 3 |
| 7. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 5 |
| 8. | Праздник здоровья | 5 |
|  | Всего часов | 34 |

**Методическое обеспечение программы**

**Информационно-коммуникативные средства обучения**

* Компьютер
* Мультимедийный проектор 3.Принтер

**Список использованной литературы**

* Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие.

/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– М. -«Нестле» «Олма-Пресс, 2005.

* М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1- 2 класс.». - М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2005.

**Интернет-ресурсы**

* Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» [**http://www.food.websib.ru/**](http://www.food.websib.ru/)
* [**http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004**](http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **КО Л- ВО ЧА СО В** | **В том числе** | | **Дата** | |
| **те ор ия** | **пр ак ти ка** | **по план у** | **по фак ту** |
| 1 | Вводное занятие. Повторение прави  питания. | л1 | 1 |  | 06.09 |  |
| 2 | Путешествие по улице правильного  питания. | 1 | 1 |  | 13.09 |  |
| 3 | Время есть булочки. | 1 | 1 |  | 20.09 |  |
| 4 | Оформление плаката молоко и  молочные продукты | 1 |  | 1 | 27.09 |  |
| 5 | Конкурс- викторина «Знатоки  молока» | 1 |  | 1 | 4.10 |  |
| 6 | Изготовление книжки-самоделки  «Кладовая народной мудрости» | 2 |  | 2 | 4.10  18.10 |  |
| 7 | Пора ужинать | 1 | 1 |  | 25.10 |  |
| 8 | Практическая работа как  приготовить бутерброды | 1 |  | 1 | 08.11 |  |
| 9 | Составление меню для ужина. | 1 |  | 1 | 15.11 |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни  человека | 2 | 1 | 1 | 22.11  29.11 |  |
| 11 | Игра «Что можно есть на ужин» | 1 | 1 |  | 06.12 |  |
| 12 | Весёлые старты | 1 |  | 1 | 13.12 |  |
| 13 | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  | 1 | 20.12 |  |
| 14 | Практическая работа «Определи  вкус продукта» | 1 |  | 1 | 27.12 |  |
| 15 | Игра «Приготовь блюдо» | 1 |  | 1 | 10.01 |  |
| 16 | Практическая работа «Из чего  приготовлен сок?» | 1 |  | 1 | 17.01 |  |
| 17 | Как утолить жажду | 1 | 1 |  | 24.02 |  |
| 18 | Игра «Посещение музея воды» | 1 |  | 1 | 31.01 |  |
| 19 | Праздник чая | 1 |  | 1 | 7.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 | 1 |  | 14.02 |  |
| 21 | Практическая работа « Меню  спортсмена» | 1 |  | 1 | 21.03 |  |
| 22 | Практическая работа «Мой день» | 1 |  | 1 | 28.03 |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 2 | 1 | 1 | 06.03  13.04 |  |
| 24 | Практическая работа  «Изготовление витаминного салата» | 1 |  | 1 | 20.04 |  |
| 25 | КВН «Овощи, ягоды, фрукты –  самые витаминные продукты» | 1 |  | 1 | 03.04 |  |
| 26 | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  | 1 | 03.04 |  |
| 27 | Праздник здоровья | 1 |  | 1 | 17.04 |  |
| 28 | Инсценирование сказки «Вершки и  корешки» | 1 |  | 1 | 24.04 |  |
| 29 | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |  | 1 | 08.05 |  |
| 30 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  | 1 | 15.05 |  |
| 31 | Защита проекта «Самый полезный  продукт» | 1 |  | 1 | 22.05 |  |
|  | **Всего часов:** | **34** | **9** | **25** |  |  |