**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора  по воспитательной работе  МБОУ СОШ №6  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Низовкина | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ СОШ № 6  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Фролова  Приказ от 30.08.2019г. № 209 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

1б класс

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 35 часов

Руководитель: Гаркуша Татьяна Викторовна

Белая Калитва

2019-2020 уч.год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Здоровое питание» составлена на основе следующих **нормативно - правовых документов:**

- Закон РФ «Об образовании» ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» ( п. 7: разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей)) ;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (раздел 10.5);

- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом  питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила 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. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе,  и таким образом  осваивать  простейшие  правила сервировки,  т.е. получать  реальное практическое значение.

Обучение  строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

**Цель программы:**

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

**Задачи программы:**

**Создание условий для:**

* ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

**Создание условий для формирования у обучающихся:**

* конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
* способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
* основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
* чувства ответственности за своё здоровье.

Программа  способствует  воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 1 класса рассчитана на 1 час в неделю - 33 учебные недели (33 часа в год).

Расписание занятий: 1б класс – среда 11:25-12:05; 1в класс – среда 12:10-12:50.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметные:**

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | **Тема занятия** | | **Дата** | | |
| **Поговорим о продуктах (7часов)** | | | | **По плану** | | **Фактически** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | | 04.09 | | |  |
| 2 | | Полезные и вредные привычки. | | 11.09 | |  |
| 3 | | Из чего состоит наша пища. | | 18.09 | |  |
| 4 | | Как правильно есть (гигиена питания). | | 25.09 | |  |
| 5 | | Режим питания. | | 02.10 | |  |
| 6 | | Самые полезные продукты. | | 09.10 | |  |
| 7 | | Продукты разные важны! | | 16.10 | |  |
| **Давайте узнаем о продуктах (13 часов)** | | | | | | |
| 8. | | Из чего варят кашу. | | 23.10 | |  |
| 9. | | Плох обед, если хлеба нет. | | 06.11 | |  |
| 10. | | Советы доктора Воды. | | 13.11 | |  |
| 11. | | Молоко и молочные продукты. | | 20.11 | |  |
| 12. | | Конкурс – викторина «Знатоки молока». | | 27.11 | |  |
| 13. | | Почему полезно есть рыбу. | | 04.12 | |  |
| 14. | | Рыба и рыбные блюда. | | 11.12 | |  |
| 15. | | Почему полезно есть мясо. | | 18.12 | |  |
| 16. | | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | | 25.12 | |  |
| 17. | | Дары леса. | | 15.01 | |  |
| 18. | | Где найти витамины зимой и весной. | | 22.01 | |  |
| 19. | | Викторина «Печка в русских сказках». | | 29.01 | |  |
| 20. | | *Проект «Полезные продукты».* | | 12.02 | |  |
| **Поговорим о правилах этикета (4часа)** | | | | | | |
| 21. | | Как правильно есть. | | 19.02 |  | |
| 22. | | Как правильно вести себя за столом. | | 26.02 |  | |
| 23. | | Пользуемся ножом и вилкой | | 04.03 |  | |
| 24. | | Конкурс «Салфеточка». | | 11.03 |  | |
| **Из истории русской кухни (5часов)** | | | |  | | |
| 25-26 | | Что готовили наши прабабушки. | | 18.03  01.04 |  | |
| 27-28 | | Как питались в прошлом веке? | | 08.04  15.04 |  | |
| 29 | | Кулинары, повара – волшебники. | | 22.04 |  | |
| **Здоровая пища (4 часов).** | | | |  |  | |
| 30 | | Игра «Кладовая народной мудрости». | | 29.04 |  | |
| 31 | | *Проект «Здоровое питание».* | | 06.05 |  | |
| 32 | | Конкурс «Забавных бутербродов». | | 13.05 |  | |
| 33 | | *Итоговое занятие «Здоровое питание».* | | 20.05 |  | |

**Список литературы**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.

10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.

11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.

12. <http://www.prav-pit.ru/>

13. <http://www.sipkro.ru/>