**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.АФилипповой «Разговор о здоровье и правильном питании», с учётом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных ФГОС второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения, на основе программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность выбора программы**

Главной задачей воспитания мы считаем 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 надо начинать в детстве.Реализация программы «Разговор о правильном и здоровом питании» в начальной школе является удачным тому примером.Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Данная программа предусматривает 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 традициям других народов и построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

**Цели и задачи программы**

**Цель**: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

-формирование и развитие представления  у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального  питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также  готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми   практических навыков рационального питания;

-  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 и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у школьников

**Особенности построения курса**

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – «Разговор о правильном питании»

3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

**Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей;

- формирование внутренней позиции правильного питания;

- формулировать собственное мнение и позицию.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися являются:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; соблюдать режим дня, режим питания,

- формировать убеждение правильного выбора продуктов для приготовления блюд.

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Предметными результатами** являются**:**

ученики должны знать:- полезные продукты;- правила этикета;- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

должны уметь:

- выполнять режим дня, выбирать полезные продукты, выполнять правила питания

- делать зарядку.

**Содержание программы**

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей ( чтения по ролям, составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки)

Введение игры в программу является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то в основе организации обучения по программе должны лежать новые методы.

***Если хочешь быть здоров – 1 час***

Знакомство учащихся с героями программы, выяснение круга представлений ребенка о здоровом образе жизни.

***Самые полезные продукты- 4 часа***

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему их необходимо есть их регулярно, научить детей выбирать самые полезные продукты.

***Режим питания- 4 часа***

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания, познакомить с основными правилами гигиены и питания.

***Кто умеет жить по часам-2 часа***

Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

***Вместе весело гулять- 2 часа***

Дать представление о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе

***Из чего варят кашу- 6 часов***

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

***Плох обед, если хлеба нет- 6 часов***

Формирование представлений об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

***Время есть булочки- 3 часа***

Сформировать представление о полднике как важном приеме пищи между обедом и ужином, познакомить детей со значением молока и молочных продуктах.

***Пора ужинать- 1 час***

Формирование представлений об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

***Веселые старты- 1 час***

Формирование представлений о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

***На вкус и цвет товарищей нет- 1 час***

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

***Как утолить жажду- 1 час***

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

***Сила и ловкость – 1 час***

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

**Тематическое планирование элективного курса «Здоровое и правильное питание»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Тип занятия** | **Виды самостоятельной работы** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Введение | 1 | Вводная беседа |  |  |  |
| 2 | Режим дня | 4 | Беседа,  викторина, игра | Составление распорядка дня |  |  |
| 3 | Молоко и молочные продукты. Виды круп | 4 | Викторина | Сервировка круп |  |  |
| 4 | Плох обед, если хлеба нет | 2 | Беседа | Выпуск книжка-малышка |  |  |
| 5 | Самые полезные продукты | 3 | Деловая игра | Чтение отрывок из  пр-ний |  |  |
| 6 | Пора ужинать  Составление меню | 2 | Практическое  занятие |  |  |  |
| 7 | Что помогает быть сильным и ловким.  Веселые старты | 2 | Зарисовки | Выставка рисунков |  |  |
| 8 | На вкус и цвет, товарищей нет | 1 | Сценки-миниатюры |  |  |  |
| 9 | Как утолить жажду | 1 | Познавательная беседа | Беседа-презентация |  |  |
| 10 | Сила и ловкость | 1 | Соревнование  Веселые старты |  |  |  |
| 11 | Что помогает быть сильным и здоровым | 2 | Игры на свежем воздухе |  |  |  |
| 12 | Экскурсия в столовую | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Калорийность блюд  Составление меню обеда | 1 | Практическое занятие | Составление правил |  |  |
| 14 | Брейн-ринг  «Когда я ем-я глух и нем» | 1 | Беседа | Просмотр мультфильмов |  |  |
| 15 | Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты | 2 | Викторина, брейн-ринг | Чтение сказок по ролям |  |  |
| 16 | Конкурс рисунков  «Витамины на моем столе» | 1 |  | Творческие рисунки |  |  |
| 17 | Вода и напитки | 2 | Познавательная беседа | Просмотр видеоролика |  |  |
| 18 | Викторина  « Хлеб и его значение» | 1 | Ролевые игры | Составление меню |  |  |
| 19 | Подведение итогов  Брейн-ринг «Мудрые Советы Хозяюшки» | 2 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |  |

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения  
Ученики должны знать:**- полезные продукты;  
- правила этикета;  
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.  
**После первого года обучения ученики должны уметь:**- соблюдать режим дня  
- выполнять правила правильного питания;  
- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Список литературы:**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Филиппова Т.А., Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г., 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями -Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002,400с