**1.Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Цель программы: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Описание места факультативного курса в образовательном процессе**

Рабочая программа рассчитана на 35 ч. В соответствии с календарно-тематическим графиком МБОУ Туроверовская ООШ программа будет освоена за 34ч. за счет уплотнения тем.

**2. Планируемые результаты освоения курса**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие 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.

**3. Содержание факультативного курса «Разговор о правильном питании»**

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

* *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

* *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

* *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

**4. Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **дата** | |
| **План** | **Факт.** |
| 1 | Вводное занятие | **05.09** |  |
| 2 | Экскурсия в столовую | **12.09** |  |
| 3 | Питание в семье | **19.09** |  |
| 4 | Праздник урожая | **26.09** |  |
| 5 | Полезные продукты  Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | **03.10** |  |
| 6 | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | **10.10** |  |
| 7 | Правила питания. | **17.10** |  |
| 8 | Гигиена питания. | **24.10** |  |
| 9 | «Законы питания».  Оформляем плакат о правильном питании. | **07.11** |  |
| 10 | Режим питания школьника. Тестирование по теме «Режим питания». | **14.11** |  |
| 11 | Составление меню для завтрака. | 21.11 |  |
| 12 | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | **28.11** |  |
| 13 | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | **05.12** |  |
| 14 | «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. | **12.12** |  |
| 15 | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». | **19.12** |  |
| 16 | Где найти витамины в разные времена года. | **26.12** |  |
| 17 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | **09.01** |  |
| 18 | На вкус и цвет товарищей нет | **16.01** |  |
| 19 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | **23.01** |  |
| 20 | Каждому овощу — свое время. Овощи нашего региона. | **30.01** |  |
| 21 | Каждому фрукту свое время. Фрукты нашего региона. | **06.02** |  |
| 22 | Обобщение. «Витаминная страна» | **13.02** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | Оформление выставки фотографий/ рисунков: «Мы – за здоровое питание» | **20.02** |  |
| 23 | Заочная экскурсия в булочную | **27.02** |  |
| 24 | Составление меню обеда. | **06.03** |  |
| 25 | «Плох обед, если хлеба нет» | **13.03** |  |
| 26 | Секреты обеда. | **20.03** |  |
| 27 | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | **03.04** |  |
| 28 | Проведения «Праздника хлеба» | **10.04** |  |
| 29 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | **17.04** |  |
| 30 | Как утолить жажду. | **24.04** |  |
| 31 | Ценность разнообразных напитков. Из чего готовят соки. | **08.05** |  |
| 32 | Что мы едим. Как мы едим. | **15.05** |  |
| 33 | Дольше жуешь-дольше живешь. | **22.05** |  |
| 34 | Подведение итогов. Что мы узнали за год. | **29.05** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:  Педсоветом школы  МБОУ Туроверовская ООШ  Протокол №1 от 29 .08.2018 г.  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Лаптуров | Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Рябцева  29.08. 2018 г |