

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- Письма МО и Н РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего начального образования»;

- Приказа МО и Н РТ от 13.12.2010 № 10745/10 «Об организации внеурочной деятельности в 1-х классах общеобразовательных учреждений в условиях реализации ФГОС НОО»;

- 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.

**Всего на изучение курса « Разговор о правильном питании» в 1 классе выделяется 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели).**

**2.Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения**

**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  культурыпитания.

**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.

**3.Общая характеристика программы**

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

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

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

         Данная система занятий   предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

**Формы обучения**

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**Методы обучения:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

**Учебное содержание курса «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
|  | Поговорим о продуктах | 10 |
|  | Давайте узнаем о продуктах | 12 |
|  | Поговорим о правилах этикета | 4 |
|  | Из истории русской кухни | 2 |
|  | Здоровая пища (итоговые занятия). | 5 |
|  | **Итого** | **33 часа** |

**Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Тема урока** |
|  | **план** | **факт** |  |
|  |  |  | **Поговорим о продуктах** |
| 1 | **5.09** |  | Экскурсия в столовую. |
| 2 | **12.09** |  | Анкетирование детей «Полезные привычки». |
| 3 | **19.09** |  | Если хочешь быть здоров. |
| 4 | **26.09** |  | Полезные и вредные привычки. |
| 5 | **3.10** |  | Поговорим о пище. |
| 6 | **10.10** |  | Из чего состоит наша пища. |
| 7 | **17.10** |  | Как правильно есть (гигиена питания) |
| 8 | **24.10** |  | Самые полезные продукты. |
| 9 | **31.10** |  | Режим питания. |
| 10 | **14.11** |  | Как правильно составить свой рацион питания. |
|  |  |  | **Давайте узнаем о продуктах** |
| 11 | **21.11** |  | Из чего варят кашу. |
| 12 | **28.11** |  | Блюда из зерна. |
| 13 | **5.12** |  | Плох обед, если хлеба нет |
| 14 | **12.12** |  | Праздник «Хлеб – всему голова». |
| 15 | **19.12** |  | Советы доктора Воды. |
| 16 | **26.12** |  | Молоко и молочные продукты. |
| 17 | **16.01** |  | Молочное меню. |
| 18 | **23.01** |  | Конкурс – викторина «Знатоки молока». |
| 19 | **30.01** |  | Почему полезно есть рыбу. |
| 20 | **6.02** |  | Рыба и рыбные блюда. |
| 21 | **13.02** |  | Дары моря. |
| 22 | **27.02** |  | Почему полезно есть мясо. |
|  |  |  | **Поговорим о правилах этикета.** |
| 23 | **5.03** |  | Как правильно есть. |
| 24 | **12.03** |  | Идём в гости. |
| 25 | **19.03** |  | Как правильно накрыть стол. |
| 26 | **2.04** |  | Как правильно вести себя за столом. |
|  |  |  | **Из истории русской кухни.** |
| 27 | **9.04** |  | Щи да каша – пища наша. |
| 28 | **16.04** |  | Что готовили наши прабабушки. |
|  |  |  | **Здоровая пища (итоговые занятия).** |
| 29 | **23.04** |  | Игра «Кладовая народной мудрости». |
| 30 | **30.04** |  | Проект «Здоровое питание». |
| 31 | **7.05** |  | Конкурс «Забавных бутербродов». |
| 32 | **14.05** |  | Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды». |
| 33 | **21.05** |  | Экскурсия на хлебозавод. |

Заместитель директора по УВР

Рябцева И.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 года