**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 курса в образовательном процессе**

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

**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 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 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата****план** | **Дата****факт** | **Тема занятия** |
|  1 | 5.09 |  | Вводное занятие |
| 2 | 12.09 |  | Экскурсия в столовую   |
| 3 | 19.09 |  | Питание в семье  |
| 4 | 26.09 |  | Праздник урожая |
| 5 | 3.10 |  | Полезные продукты. Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» |
| 6 | 10.10 |  | Проведение тестирования «Самые полезные продукты».  |
| 7 | 17.10 |  | Правила питания.  |
| 8 | 24.10 |  | Гигиена питания.   |
| 9 | 31.10 |  | «Законы питания».  Оформляем плакат о правильном питании.  |
| 10 | 14.11 |  | Режим питания школьника. Тестирование по теме «Режим питания».   |
| 11 | 21.11 |  | Составление меню для завтрака.  |
| 12 | 28.11 |  | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. |
| 13 | 5.12 |  | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»  |
| 14 | 12.12 |  | «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. |
| 15 | 19.12 |  | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». |
| 16 | 26.12 |  | Где найти витамины в разные времена года. |
| 17 | 16.01 |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |
| 18 | 23.01 |  | На вкус и цвет товарищей нет |
| 19 | 30.01 |  | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты |
| 20 | 6.02 |  | Каждому овощу — свое время. Овощи нашего региона. |
| 21 | 13.02 |  | Каждому фрукту свое время. Фрукты нашего региона. |
| 22 | 20.02 |  | Обобщение. «Витаминная страна» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | 27.02 |  | Оформление выставки фотографий/ рисунков: «Мы – за здоровое питание» |
| 23 | 5.03 |  | Заочная экскурсия в булочную |
| 24 | 12.03 |  | Составление меню обеда. |
| 25 | 19.03 |  |  «Плох обед, если хлеба нет» |
|  26 | 2.04 |  | Секреты обеда. |
| 27 | 904 |  | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»  |
| 28 | 16.04 |  | Проведения «Праздника хлеба» |
| 29 | 23.04 |  | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».  |
| 30 | 30.04 |  | Как утолить жажду. |
| 31 | 7.05 |  | Ценность разнообразных напитков. Из чего готовят соки. |
| 32 | 14.05 |  | Что мы едим. Как мы едим.  |
| 33 | 21.05 |  | Дольше жуешь-дольше живешь. |
| 34 | 28.05 |  | Подведение итогов. Что мы узнали за год. |

|  |
| --- |
| Согласовано:заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Рябцева30.08. 2019 г |