Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ясеновская средняя общеобразовательная школа

Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО учителей-предметников начальной школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Вертиева В.М./  Протокол № 5  от «18» июня 2019 г | **«Согласовано»**  Заместитель директора  МБОУ «Ясеновская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Луценко Н.В./  «18» июня 2019 г. | **«Утверждено»**  Приказ по МБОУ «Ясеновская  средняя общеобразовательная  школа» от «30» августа 2019г.  № 324 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**2 года обучения**

**для обучающихся 6-9 летнего возраста**

2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 1-2 классов «Разговор о правильном питании» составлена ***в соответствии*** с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ***на основе*** программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013

Программа имеет ***общеинтеллектуальную направленность***.

Данная программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется в группе младших школьников 1-гои 2-го года и рассчитана на детей 1 (6-7(8)- летнего возраста) и 2 класса (7-8(9)- летнего возраста), включая детей с ОВЗ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана в 1 классе на 33 учебные недели, а во 2 классе на 34 учебные недели.

**Цель** программы— формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

-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;

- 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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей

**Планируемые результаты освоения программы**

**внеурочной деятельности**

К концу 1 класса полученные знания позволят детям:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,

- сознательно выбирать наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

К концу 2 класса полученные знания позволят детям:

- знать структуру ежедневного рациона питания;

- соблюдать и выполнять правила гигиены питания;

- уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.**

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
* В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
5. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

1.Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

2. Слушать и понимать речь других

3.Читать и пересказывать текст

4.Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

5.Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

1. Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

2.Выделять существенные признаки предметов

3.Сравнивать между собой предметы, явления

4.Обобщать, делать несложные выводы

5.Определять последовательность действий

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**1 класс**

**1. Если хочешь быть здоров (3 ч)**

*1.1.* Вводное занятие. Знакомство с курсом «Разговор о правильном питании».

*Теория:* Знакомство с тетрадью, героями программы.

*Практика*: Ролевая игра «Мы идём в магазин».

*Форма проведения занятия:* учебное занятие – презентация

*1.2.* Питание в семье.

*Теория :*Рассказ учителя.

*Практика :*Игра «Разноцветные столы»,составление рассказа на тему «Как заботятся о здоровье в семье».

*Форма проведения занятия*: комбинированное учебное занятие.

*1.3.* Экскурсия в столовую.

*Теория :*ТБ во время экскурсии. Правила поведения в столовой.

*Практика:* экскурсия, рисование на тему «Школьная столовая».

*Форма проведения занятия:* экскурсия.

**2. Самые полезные продукты(4 ч)**

*2.1.* Самые полезные продукты

*Теория:* беседа о полезных продуктах питания.

*Практика*: работа в тетрадях.

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

2.2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

*Теория:* презентация по теме занятия.

*Практика:* работа в группах, игры «Мы идём в магазин», «Разноцветные столы».

*Форма проведения занятия:* урок-презентация.

2.3.Экскурсия в магазин

*Теория:* ТБ во время экскурсии. Правила поведения в магазине.

*Практика*: экскурсия, рисование на тему «В магазине».

*Форма проведения занятия:* урок-экскурсия

2.4.Учимся выбирать самые полезные продукты.

*Теория:* Беседа по теме занятия

*Практика*: Игра «Поезд»

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

**3. Удивительные превращения пирожка(3 ч)**

*3.1.* Правила питания.

*Теория:* понятия о правилах и режиме питания.

*Практика:* игры «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»,

«Вопросы».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

*3.2.* Режим питания.

*Теория:* беседа о режиме питания.

*Практика :*работа в группах, упражнение «Помоги Кате», задание «Доскажи пословицу».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*3.3.* Какие правила я выполняю

*Теория:* обсуждение «Что мы знаем о правилах питания».

*Практика:* работа в тетрадях. Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Угости друзей».

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

**4. Кто жить умеет по часам(4 ч)**

*4.1.* Каждому овощу свое время

*Теория*: беседа о пользе овощей.

*Практика:* работа в группах, рисование овощей.

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*4.2.* Делу - время, потехе – час.

*Теория:* беседа о правилах приготовления домашних заданий.

*Практика:* чтение и обсуждение сказки И. Шварца «Сказка о потерянном времени»

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

*4.3.* Распорядок дня для любимого героя

*Теория:* беседа о распорядке дня. Сон – важнейший фактор здоровья.

*Практика:* просмотр презентации, составление режима дня.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

*4.4.* Часы, отведённые для любимых дел

*Теория:* беседа по теме занятия

*Практика:* Игра «Пословицы запутались», рисование по теме занятия

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

**5. Вместе весело гулять (6 ч)**

*5.1.* Весёлое соревнование

*Теория:* беседа по теме « Игры на свежем воздухе». Народные игры.

*Практика :игры на свежем воздухе*

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

*5.2.* Подвижные игры*.*

*Практика:* игры на свежем воздухе: «Играем в классики».

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

*5.3.* Предметы для игр.

*Теория:* игры с использованием оборудования.

*Практика:* игра «Вышибалы»

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

*5.4.* Игры моих родителей*.*

*Теория*: беседа на тему «В какие игры играли мои родители?»

*Практика:* игры «Третий лишний», «Платочек», «Гуси-лебеди»

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

*5.5.* Кроссворд

*Теория:* беседа по заданиям в тетради

*Практика:* разгадывание кроссворда, составление кроссворда по теме

«Игры».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

*5.6.* Давай поиграем

*Теория:* беседа о пользе прогулок и игр на свежем воздухе.

*Практика:* игры «Пословицы запутались», «Хвост и голова».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

**6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной(3 ч)**

*6.1.* Из чего варят кашу.

*Теория :*Утренний приём пищи. Блюда, которые могут входить в завтрак.

*Практика:* выполнение заданий в тетради, игры «Пословицы запутались», «Отгадай загадку».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

*6.2.* Различные варианты завтрака.

*Теория:* Крупы.

*Практика:* игры«Знатоки», «Сложные слова», «Вспомни сказку».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

6.3.Составление меню завтрака.

*Практика:* конкурс «Самая вкусная каша», викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята».

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

**7. Плох обед, если хлеба нет(4 ч)**

*7.1.* Роль хлеба в питании детей

*Теория:* беседа о пользе хлеба. Сказки о хлебе.

*Практика :*изготовление макета «Венок из пословиц»

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*7.2.* Рацион питания, обед.

*Теория:* традиционная кухня.

*Практика:* разучивание песни Н. Гноевой «Зернышко», игра «Угадай-ка».

*Форма проведения занятия: :* учебное занятие-практикум

*7.3.* Составление меню обеда.

*Практика:* игра «Секреты обеда»

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

7.4. Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет».

*Практика:* групповая работа, игры Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом»

*Форма проведения занятия:* урок-проект.

**8. Время есть булочки(3 ч)**

*8.1.* Полдник

*Теория:* меню полдника. Молоко.

*Практика:* конкурс-викторина «Знатоки молока»

*Форма проведения занятия:* практическое занятие

*8.2.* Экскурсия на ферму.

*Теория*: ТБ во время экскурсии. Правила поведения на ферме.

*Практика:* встреча с ветврачом, доярками, телятницами.

*Форма проведения занятия:* экскурсия

*8.3.* Составление меню для полдника

*Практика :*практическая работа в группах, игра «Подбери рифму», игра «Кладовая народной мудрости»

*Форма проведения занятия:* учебное занятие- практикум.

**9. Праздник здоровья 3 часа**

*9.1.* Правила здоровья

*Теория:* беседа о здоровье

*Практика :*составление памятки «Правила здоровья». Игра-обсуждение

«Законы питания», игра «Угости друзей».

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

*9.2.* Дневник любимых продуктов

*Теория:* Заполнение дневника здоровья.

*Практика:* «Подарки для друга» - изготовление весёлых луковиц.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

*9.3.* Кулинарный праздник

*Практика:* кулинарные конкурсы:«Конкур салатов, каш, бутербродов», конкурс «Собираем урожай», игра «Правильно-неправильно».

*Форма проведения занятия:* праздник.

**2 класс**

1. **Если хочешь быть здоров**

Теория. Вводное занятие. Повторение правил питания

*Практика:* показ презентация*, составление памятки*

*Форма проведения занятия:* учебное занятие – презентация.

*1.2.* Питаемся правильно.

*Теория:* рассказ учителя, беседа

*Практика:* составление рассказа на тему «Как заботятся о здоровье в семье».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*1.3.* Экскурсия в столовую.

*Теория:* правила безопасности во время экскурсии

*Практика:* экскурсия

*Форма проведения занятия:* экскурсия.

**2. Пора ужинать**

*2.1.* Продукты для ужина

*Теория:* рассказ учителя, беседа

*Практика:* групповая работа, игра «Объяснялки».

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

2.2. Ужин, как обязательный компонент питания

*Теория:* рассказ учителя по теме «Как приготовить бутерброды»

*Практика:* задания для работы в группах, игры«Да- нет», «Пригласи гостей»

*Форма проведения занятия:* урок-презентация.

2.3.Составление меню для ужина.

*Теория.* Рассказ учителя о значении ужина, беседа с продавцом.

*Практика:* составление меню и презентация блюд для ужина

*Форма проведения занятия:* урок-практикум

2.4.Учимся выбирать продукты для ужина.

*Теория:* выступление обучающихся, рассказ учителя., беседа.

*Практика:* просмотр видеоролика, выполнение заданий в группах, игры

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

**3. Весёлые старты 3часа**

*3.1.* Как приготовиться к весёлым стартам.

*Теория:* рассказ учителя о подготовке к выполнению спортивных упражнений

*Практика:* спортивные соревнования

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*3.2.* Спорт дарит здоровье.

*Теория:* Как спорт вливает на здоровье человека

*Практика:* разучивание комплекса упражнений.

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*3.3.* Спортивный праздник

*Теория:* правила ТБ на спортивном празднике

*Практика*: практическая работа – подвижные игры

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

**4. На вкус и цвет товарищей нет**

*4.1.* Вкусовые качества продуктов.

*Теория:* Овощи и фрукты. Их вкусовые качества. Составление таблицы *«Вкусовые качества продуктов».*

*Практика: игры*

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*4.2.* Практическая работа по определению вкуса продуктов.

*Теория:* чтение сказки о продуктах

*Практика:* игры

*Форма проведения занятия:* практикум.

*4.3.* Пословицы и поговорки о продуктах с разным вкусом

*Теория:* беседа по презентации

*Практика:* практическая работа по составлению пословиц по данному началу или концу

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум

*4.4.* Кухня разных народов

*Теория:* Рассказ учителя об особенностях кухни разных народов

*Практика:* выставка рисунков по теме

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

**5. Как утолить жажду**

*5.1.* Значение жидкости в организме

*Теория:* Рассказ учителя. Работа со схемами.

*Практика:* составление коллективного плаката

*Форма проведения занятия:* урок-дискуссия

*5.2.* Ценность разнообразных напитков.

*Теория:* Рассказ учителя о ценности разнообразных напитков.

*Практика:* составление буклета

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

*5.3.* Газированные напитки

*Теория:* рассказ, беседа, конкурс, викторина,

*Практика:* игры

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

*5.4.* Лечебные свойства соков

*Теория:* Беседа по материалам презентации«Лечебные свойства соков»

*Практика:* групповая работа «Как приготовить бутерброды»

*Форма проведения занятия:* урок-презентация

.

*5.5.* Музей Воды

*Теория :*рассказ учителя по материалам презентации беседа,

*Практика :*групповая работа по разгадыванию кроссворда.

*Форма проведения занятия: з*аочное путешествие

*5.6.* Напитки разных народов

*Теория:* Напитки разных народов. Рассказ учителя

*Практика:* работа со справочной литературой

*Форма проведения занятия:* урок-игра.

**6. Что помогает быть сильным и ловким**

*6.1.* Если хочешь быть сильнее.

*Теория:* Игры народов мира

*Практика:* игра «Вышибалы»

*Форма проведения занятия:* урок-игра

*6.2.* Высококалорийные продукты.

*Теория:* Работа с таблицей «Высококалорийные продукты».

*Практика:* инсценировка эпизода сказки

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

6.3.Меню спортсмена.

*Теория:* Как составить меню спортсмена

*Практика:*  викторина, игра.

*Форма проведения занятия:* урок-игра

**7. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

*7.1.* О пользе витаминных продуктов.

*Теория :*Сказка о пользе витаминных продуктов. Беседа по содержанию.

пословицы, сказки

*Практика:* творческая работа «Сочини сказку»

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие.

*7.2.* Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.

*Теория:* презентация по теме «Роль витаминов в жизни человека».

*Практика:*  игра, разучивание песни

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум

*7.3.* Каждому овощу свое время.

*Теория:* Рассказ учителя «В мире овощей»

*Практика:*  творческие задания.

*Форма проведения занятия:* комбинированное учебное занятие

7.4. Водорастворимые витамины.

*Теория:* Поис*к* иллюстративного материала для проекта

*Практика:* защита проекта

*Форма проведения занятия:* урок-проект

7.5.Жирорастворимые витамины.

*Теория:* вопросы для викторины«Витамины».

*Практика :*творческая работа

*Форма проведения занятия:* практическое занятие

7.6.Экскурсия в поликлинику.

*Теория:* Правила поведения и ТБ во время экскурсии. Рассказ учителя, встреча с врачом

*Практика:* экскурсия

*Форма проведения занятия:* экскурсия.

**8. Праздник здоровья.**

*8.1.* Правила здоровья

*Теория:* Рассказ о здоровье

*Практика:* составление памятки.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум.

*8.2.* Дневник любимых продуктов

*Теория:* Как правильно вести *«*Дневник любимых продуктов», дневник здоровья.

*Практика :*конкурс-выставка. «Подарки для друга»

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум

*8.3.* Кулинарный праздник

*Практика:* «Конкур салатов, каш, бутербродов», конкурс «Собираем урожай»», игра «Правильно-неправильно».

*Форма проведения занятия:* праздник.

**9. Праздник урожая**

*9.1.* Собираем урожай

*Теория:* рассказ о здоровье и пользе продуктов

*Практика:* творческая работа, игры

*Форма проведения занятия:* учебное занятие-практикум

*9.2.* Конкурс «Самое полезное блюдо».

*Практика:* праздник, конкурсная программа

*Форма проведения занятия:* праздник

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **n/n** | | **Разделы программы и темы учебного занятия** | **Всего часов** | **В том числе** | | | |
| **Теория** | | | **Практика** |
| 1 | | Если хочешь быть здоров | 3 | 1 | | | 2 |
| 2 | | Самые полезные продукты | 4 | 1 | | | 3 |
| 3 | | Удивительные превращения пирожка | 3 | 1 | | | 2 |
| 4 | | Кто жить умеет по часам | 4 | 1 | | | 3 |
| 5 | | Вместе весело гулять | 6 | 2 | | | 4 |
| 6 | | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | 3 | 1 | | | 2 |
| 7 | | Плох обед, если хлеба нет | 4 | 1 | | | 3 |
| 8 | | Время есть булочки. | 3 | 1 | | | 2 |
| 9 | | Праздник урожая | 3 | 1 | | | 2 |
|  | | **Всего** | **33** | **10** | | | **23** |
| **2 класс**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№**  **n/n** | **Разделы программы и темы учебного занятия** | **Всего часов** | **В том числе** | | | **Теория** | **Практика** | | | | | | | | |
| 1 | Если хочешь быть здоров | | 3 | | 1 | 2 | |
| 2 | Пора ужинать | | 4 | | 1 | 3 | |
| 3 | Весёлые старты | | 3 | | 1 | 2 | |
| 4 | На вкус и цвет товарищей нет | | 4 | | 1 | 3 | |
| 5 | Как утолить жажду | | 6 | | 2 | 4 | |
| 6 | Что помогает быть сильным и ловким | | 3 | | 1 | 2 | |
| 7 | Овощи и фрукты – витаминные продукты | | 6 | | 1,5 | 4,5 | |
| 8 | Праздник здоровья | | 3 | | 1,5 | 1,5 | |
| 9 | Праздник урожая | | 2 | | - | 2 | |
|  | **Всего** | | **34** | | **10** | **24** | |