Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шмитькова С.А./  Протокол №1  от «30» 08. 2023 г. | Согласовано:  зам. руководителя по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Коваленко Г.И. Протокол №1  от «30» 08 2023.г. | Утверждено:  Руководитель ОО  Приказ №01-08/125  от «31» 08. 2023г. |

«Новоуспеновская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**в 1-9 классе**

**Руководитель кружка: Скиба Антонина Александровна**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**Пояснительная записка.**

     Данная программа  разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности старших школьников (1-11 классы) и предназначена для реализации .

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

* формирование и развитие представления школьников  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  практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников  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  детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

1. **Общая характеристика программы кружковой работы**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача  курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребенку  задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать,  рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые  задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

**3.  Ценностные ориентиры содержания программы  кружковой работы**

     Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.  . Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**4.  Место кружковой работы  в учебном плане:**

      Курс «Разговор о правильном питании»» составлен  в соответствии с федеральным базисным  планом  по внеурочной деятельности.

     Общее количество 34 часа в год (1 час в неделю)

**5.    Результаты кружковой работы.**

     В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

     Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий  проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончанию изучения программы,  самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— 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;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

 — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;                                                                                                                          — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

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

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

 — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—   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;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Знания, умения, навыки,**которые формирует данная программа у младших школьников:

* знание детей о правилах и основах  рационального питания, структуре ежедневного рациона питания , о необходимости соблюдения гигиены питания;
* навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
* умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**6.    Содержание программы  кружковой работы:**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.  Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди.  Как избежать негативных  эмоций.  Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**«Основы теоретических знаний»**

* Важность правильного питания.
* Самые полезные продукты
* Самые вредные продукты и добавки
* Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
* Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
* Что такое жажда.
* Спорт и правильное питание.
* Молоко и молочные продукты.

**«Практикум»**

* Практическая работа «Я эксперт»
* Как сервировать стол.
* Проектная работа  «Каша – еда наша»
* Практическая работа «Как составить меню недели»
* Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
* Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
* Безопасность на кухне.

**7.     Календарно-тематическое планирование  факультативного курса**

**«Разговор о правильном питании»**

1 час в неделю (34 часа в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Важность правильного питания. | 1 | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.  Свойства некоторых продуктов. |  |  |
| 2. | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 |  |  |
| 3 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 1 | Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.  Как происходит распознавание вкуса.  Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. |  |  |
| 4 | Как происходит распознавание вкуса.  Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 |  |  |
| 5/6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 2 | Ценности здоровья, значении правильного питания |  |  |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329… |  |  |
| 8 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа. | 1 | Представление об экспертизе продуктов. |  |  |
| 9 | Овощи и их польза. | 1 | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. |  |  |
| 10 | Что нам осень принесла. | 1 |  |  |
| 11 | Урок-практикум | 1 |  |  |
| 12 | Как правильно есть. | 1 | Питание, здоровье, правила гигиены. |  |  |
| 13/14 | Как сервировать стол. | 2 | Правила сервировки.  Культура питания. |  |  |
| 15/16 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 2 | Завтрак, режим, меню, каша, крупы. |  |  |
| 17 | Проектная работа  «Каша – еда наша» | 1 | Виды круп и их польза. |  |  |
| 18 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню.  Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. |  |  |
| 19 | Полдник. Время есть булочки. | 1 | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязатель ной части ежедневного меню. |  |  |
| 20 | Пора ужинать. | 1 | Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.  Блюда, которые могут быть включены в меню ужина. |  |  |
| 21 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | Составление меню на неделю. |  |  |
| 22 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.  Витамины от простуды. | 1 | Представление о ценности здоровья, значении приема витамин для предотвращения простудных заболеваний. |  |  |
| 23 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?  Проектирование | 1 | Фрукты и овощи, как источники витаминов.  Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. |  |  |
| 24 | Фармацевтика – аптечные витамины. | 1 | Детские профилактические витамины. |  |  |
| 25 | Что такое жажда.  Как утолить жажду.  Проектирование | 1 | Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.  Роль воды для организма человека  Польза  различных видов напитков |  |  |
| 26 | Практическая работа.  Рецептура полезных фруктовых напитков. Проектирование | 1 | Из чего делают витаминные напитки.  Как сделать полезные напитки. |  |  |
| 27 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 | Групповая творческая работа. |  |  |
| 28 | Спорт и правильное питание.  Проектирование | 1 | Зависимости рациона питания от физической активности.  Важность занятий спортом для здоровья.  Здоровье, питание, спорт, рацион. |  |  |
| 29 | Где и как готовят пищу.  Проектирование | 1 | Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; |  |  |
| 30 | Безопасность на кухне.  Проектирование | 1 | Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи.  Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. |  |  |
| 31 | Хлеб – всему голова. | 1 | Важность употребления хлебобулочных изделий. |  |  |
| 32 | Кто работает на ферме?  Проектирование | 1 | Представление  о фермерских профессиях. |  |  |
| 33 | Молоко и молочные продукты.  Проектирование | 1 | Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. |  |  |
| 34 | Заключительный урок. | 1 | Подвести итог своим знаниям о правильном питании. |  |  |
|  | **Всего – 34 часа.** |  |  | **34часа** |  |

**8.  Литература:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС,   2018 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.  Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2019 г.

3.  М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2020г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2020г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2020 г.