**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Реализация программы обеспечивается **нормативными документами**:

- Федеральный Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом от 31.05.2021 N 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100);

- Приказ№569от18.07.2022«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31мая 2021г. №286»;

- Федеральная образовательная программа начального общего образования по учебным предметам, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229);

- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 г. №858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)

- Приказом Министерства просвещения от 18 мая 2023г.N372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- Приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 N115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) без вредности для человека факторов среды обитания»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 г.г» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 16-42);

- Методические рекомендации по обеспечению санитарно- эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи «Гигиена детей и подростков», утверждённые Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 17.05.2021 № МР 2.4.0242-21;

- Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 №53-З «Об образовании в Республике Мордовия»;

- Постановление Правительства Республики Мордовия от 14.10.2013 г. № 451 «Об утверждении государственной программы Республики Мордовия «Развитие образования в Республике Мордовия» на 2014-2025 годы»;

- Программа развития МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» на 2023-2028 г.г.

- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»;

- Учебный план начального общего образования МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» на 2023-2024 учебный год;

- Положение МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» «О структуре и разработке учебных программ»;

- Программа воспитания МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»;

- Уставом МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10».

В Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил 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. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!».

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

**Задачи:**

а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;

б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

**Сведения о программе**

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил 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. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Обоснования выбора программы**

Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Эта программа способствует:

* получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
* расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

**Определение места и роли курса в овладении требований к уровню подготовки обучающихся**

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Разговор о правильном питании», не требует от обучающихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению.Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения уроков учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

**Информация о количестве учебных часов**

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 10 г. Саранска курс внеурочной деятельности рассчитан на 34 часа в год (из расчёта 1 час в неделю). В разделе «Учебно-тематический план» раскрывается последовательность и время изучения разделов и тем рабочей программы.

В разделе рабочей программе «Календарно–тематический план» конкретизируются темы каждого урока и даты проведения уроков; планируемые результаты; основные виды учебной деятельности учащихся; виды, формы контроля.

**Форма организации внеурочной деятельности**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы,обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер,что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, которыйактуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

* внеклассных занятий по правильному питанию;
* праздников;
* бесед;
* путешествий;
* однодневных походов в природу;
* конкурсов;
* подготовки и защиты проектов;
* конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
* выпуска газет, информационных буклетов.

**Технологии обучения**

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

* 1. Проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
  2. Развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
  3. Дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).
  4. Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа– это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
* Проблемный;
* Частично-поисковый (творческие задания: режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес?);
* Объяснительно- иллюстративный.

**Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся**

* развитие творческой одарённости ребёнка;
* овладение способами художественной деятельности;
* воспитание духовной культуры учащихся.

**Виды и формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, портфолио достижения учащихся.

**Планируемые результатыреализации программы**

**Личностные**

У учащихся будут сформированы:

* положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
* умение признавать собственные ошибки;
* оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

* умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

**Предметные**

У учащихся будут сформированы представления:

* о правилах и основах рационального 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.

**Метапредметные**

**Регулятивные**

* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

**Познавательные**

* умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
* добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

**Коммуникативные**

* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* задавать вопросы;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

**Информация об используемом учебнике, пособии:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

БезрукихМ.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2023.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(34 часа, 1 час в неделю)

* 1. *Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

* 1. *Если хочешь быть здоров (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

* 1. *Самые полезные продукты (3 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

* 1. *Как правильно есть (2 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

* 1. *Удивительные превращения пирожка (4 ч.)*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

* 1. *Кто жить умеет по часам (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

* 1. *Всем весело гулять (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

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

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

* 1. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

* 1. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

* 1. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

* 1. *Обобщающее занятие (3 ч.)*

Итого 34 недели – 34 часа

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2-3 | Если хочешь быть здоров | 2 |
| 4-6 | Самые полезные продукты | 3 |
| 7-8 | Как правильно есть  (гигиена питания) | 2 |
| 9-12 | Удивительные превращения пирожка | 4 |
| 13-14 | Кто жить умеет по часам | 2 |
| 15-16 | Всем весело гулять | 2 |
| 17-19 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 3 |
| 20-23 | Плох обед, если хлеба нет | 4 |
| 24-27 | Полдник. Время есть булочки | 4 |
| 28-31 | Пора ужинать | 4 |
| 32-34 | Обобщающее занятие | 3 |
|  | Итого: 34 недели | 34 ч |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**В результате изучения программы 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:

* самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

***Календарно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Цели занятия** | **Формы проведения занятия** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | Вводное занятие. Давайте познакомимся | 1 | Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам» | Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей | 08.09 |
| 2-3 | Если хочешь быть здоров | 2 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» | 15.09.  22.09. |
| 4-5 | Самые полезные продукты | 2 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты | Динамическая игра «Поезд».  Тест «Самые полезные продукты» | 29.09.  6.10 |
| 6 | Проект «Самые полезные продукты» | 1 | Проект-демонстрация  «Самые полезные продукты» | 13.10. |
| 7-8 | Как правильно есть (гигиена питания) | 2 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)  Игра «Чем не стоит делиться» | 20.10.  27.10. |
| 9-12 | Удивительные превращения пирожка | 4 | Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки | Игра «Помоги Кубику и Бусинке».  Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».  Тестирование учащихся | 10.11.  17.11.  24.11.  01.12. |
| 13-14 | Кто жить умеет по часам | 2 | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» | 08.12.  15.12. |
| 15-16 | Всем весело гулять | 2 | Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе | Игра «Весело, задорно отдыхай».  Игра «Отдыхай-ка» | 22.12.  29.12. |
| 17-18 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 2 | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Игра «Пословицы запутались».  Игра «Отгадай-ка».  Игра «Знатоки»  Игра «Угадай сказку».  Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» | 12.01.  19.01. |
| 19 | Проект «Любимая каша» | 1 | Сформировать у детей о каше как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация «Любимая каша» | 26.01. |
| 20-22 | Плох обед, если хлеба нет | 3 | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | Венок из пословиц  Игра «Угадай-ка»  Игра «Секреты обеда»  Игра «Советы Хозяюшки»  Игра «Лесенка с секретом» | 02.02.  9.02.  16.02. |
| 23 | Проект «Хлеб- всему голова!» | 1 | Формирование представления о хлебе как обязательном компоненте меню | Проект-демонстрация«Хлеб – всему голова!» | 01.03. |
| 24-26 | Полдник. Время есть булочки | 3 | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | Конкурс-викторина «Знатоки молока»  Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»  Кроссворд «Молоко»  Задание «Подбери рифму» | 15.03.  22.03.  5.04. |
| 27 | Проект «Кулинарные рецепты» | 1 | Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии | Проект-демонстрация  «Кулинарные рецепты» | 12.04. |
| 28-30 | Пора ужинать | 3 | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)  Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»  Игра «Что можно есть на ужин» | 19.04.  26.04.  17.05. |
| 31 | Проект «Что можно есть на ужин» | 1 | Проект-демонстрация «Что можно есть на ужин» | 24.05. |
| 32-34 | Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» | 3 | Подвести итоги работы | Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы | 24.05. |
|  | **Итого** | 34 ч |  |  |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЪЕКТОВ И СРЕДСТВ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Книгопечатная продукция**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

БезрукихМ.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Технические средства обучения**

Учебная доска для крепления карт и таблиц.

Проектная доска

**Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы