**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 8»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Согласовано:**Заместитель директора по ВР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Т.В.Баршакова****29 августа 2019 года* |  *Утверждаю:* *Директор МБОУ СОШ № 8**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_****Л.В.Бигеева*** *29 августа 2019 года* |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

**«Здоровое питание»**

Рабочую программу составила воспитатель ГПД **Новосад О..А.**

*2019-2020 учебный год*

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ***Федеральным государственнымобразовательным стандартом начального общего образования*** на основе:

***Авторской программы:* «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких**, **Т.А. Филипова, А.Г. Макеева.Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011**

 **Цель курса:**

* сформировать у младших школьников основы рационального питания;
* формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* сформировать у детей правильное пищевое поведение; понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

**Задачи курса**

* формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания;
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
* воспитание у детей культуры питания;
* воспитание умения соблюдать режим, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
* развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
* развитие коммуникативных навыков;
* формирование навыков ЗОЖ;
* расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.
* формирование у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей.

**Планируемые результаты освоения курса**

 **«Здоровое питание»**

 **Уровень результатов:**

- формирование позитивного отношения  школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья;

- расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ;

- формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

- расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.

 **Личностные результаты:**

 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;

 - иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;

 - знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;

 - навыки сотрудничества в разных ситуациях;

 - знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;

 - объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

**Метапредметные результаты**:

* классифицировать предметы по заданным критериям;
* объяснять смысл народных пословиц и поговорок
* строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
* сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
* ориентироваться в своей системе знаний;
* учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
* делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

**Предметные результаты**:

* ления о рациональном питании;
* умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
* иметь представумение соблюдать гигиену и режим питания;
* иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
* иметь представление о значении жидкости для организма человека;
* иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
* умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
* умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).
1. **Содержание курса «Здоровое питание»**

**Поговорим о продуктах (5 часов)**

**Темы занятий :** «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года».

 ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

**Гигиена питания (3 часа)**

**Темы занятий :** «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов; экскурсия

**Режим питания (14 часов)**

**Темы занятий :** «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

***Применяемые формы внеурочной деятельности:*** подбор иформации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

**Витамины круглый год (12 часов)**

**Темы занятий :** «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна».

***Применяемые формы внеурочной деятельности***: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
|  | **Поговорим о продуктах**  | **5** |
|  | **Гигиена питания**  | **3** |
|  | **Режим питания**  | **14** |
|  | **Витамины круглый год**  | **12** |
| **Итого** | **34** |

**Тематическое планирование содержания курса**

**«Здоровое питание» с определением основных видов деятельности (34 часч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во часов** | **Темы** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности****Обучающихся (УУД)** | **Дата** |
| Поговорим о продуктах | 5 | Давайте познакомимся | 1 | Знакомство с новыми героями программы;чтение по ролям;игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем»;игровая мастерская (конструирование игр по изученным темам программы).Чтение по ролям; заполнение дневника здоровья; образно-ролевая игра; исследовательская работа «Домашний завтрак и школьный обед»; устный журнал «Витаминка» (выступление перед ребятами других классов). |  |
| Из чего состоит наша пища | 1 |  |
| Белки, углеводы и жиры | 1 |  |
| Витамины и минеральные вещества | 1 |  |
| Составление меню. *Практическое занятие* | 1 |  |
| Гигиена питания | 3 | Что нужно есть в разное время года | 1 | Дидактические игры; исследовательская работа учащихся «Русская народная мудрость о правильном питании»; конкурс кулинаров; работа в мини-группах «Составление меню спортсмена»; лекторий: беседа с тренером спортивной школы о режиме питания во время тренировок и соревнований. |  |
|  |  | Блюда для холодного и жаркого время года | 1 |  |
|  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | 21.10 |
| Режим питания | 14 | Оформление стенгазеты «Состав пищи. Меню» | 1 | Работа в группах по оформлению стенгазеты. Чтение по ролям; проектная работа в мини-группах «Книжка рецептов рыбных блюд»; творческая мастерская – оформление книжки; кулинарный конкурс для мам и детей «Блюда из рыбы».Дидактические игры; исследовательская работа «Как раньше готовили пищу на Руси»; сюжетно-ролевая игра «Сервировка стола»Экскурсия |  |
| Презентация стенгазет | 1 |
|  |  | Что и как можно приготовить из рыбы. | 1 |  |
| Составление меню из рыбы. | 1 |
| Дары моря. | 1 |
| Экскурсия в рыбный магазин | 1 |
| Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен. | 1 |
| Где и как готовят пищу. | 1 |
|  |  | Как раньше готовили пищу на Руси. | 1 |  |
| Экскурсия в школьную столовую. | 1 |
|  |  | Столовая и кухонная посуда. | 1 |  |
| Бытовая техника. | 1 |
| Как правильно накрыть стол. | 1 |
| Предметы сервировки стола | 1 |
| Витамины круглый год | 12 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Дидактические игры; дегустация молочных продуктов; встреча с технологом молочного комбината; исследовательская (семейная) работа «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях».Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая»; чтение по ролям; дидактические игры; творческая мастерская «Зёрнышко».Сюжетно-ролевая игра «На кухне», разгадывание кроссвордов и загадок. |  |
| Кисломолочные продукты. | 1 |
| Встреча с технологом молочного комбината. | 1 |
| Что такое сепаратор. | 1 |
| Люди каких профессий работают на ферме. | 1 |
| Проект «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях». | 1 |
|  |  | Блюда из зерна. | 1 |  |
| Механизмы, помогающие хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай. | 1 |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «На кухне». | 1 |  |
|   |  | Приглашаем на обед.*Практическое занятие*. | 1 |  |
|  |  |  |
| Разгадывание кроссворда «Федорино горе». | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Конкурс загадок. *Подведение итогов.* | 1 |

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств** **материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| ***1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** |
| Список литературы, рекомендуемой для детей |
|  | М.М.Безруких,Т.А.Филиппова,А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» 3-4 класс. - М: -ОЛМА Медиа Групп, 2012. | 30 |
| Список литературы, рекомендуемой для педагога |
| 1. | Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– - М: -ОЛМА Медиа Групп, 2011. | 1 |
|  | Две недели в лагере здоровья. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. - М: -ОЛМА Медиа Групп, 2011. | 1 |
| ***2. Технические средства обучения*** |
| 1. | Телевизор | 1 |
| 2. | Музыкальный центр | 1 |
| 3. | Видеопроигрыватель | 1 |
| 4. | Компьютер | 1 |
| ***3. Экранно-звуковые пособия*** |
| 1. | Мультимедийный проектор | 1 |
| 2. | Экран для проектора | 1 |
| ***5. Игры и игрушки*** |
| 1. | Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, бадминтон) | 10 |
| 2. | Карандаши, фломастеры, краски, ватман, клей, ножницы, цветная бумага | 10 |

**Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008