**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района**

**«Архаровская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на заседании педагогического совета  Протокол № 1  от«02»сентября2019г. |  | УТВЕРЖДЕНО  ДиректорМБОУ « Архаровская оош»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Талызина  Приказ №54 от 04 сентября 2019г. |

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  по кружку « Разговор о правильном питании» 1-4 классы |
| Уровень образования (класс/классы) **начальное общее образование (1- 4 классы)** |
| Количество часов 135 |
| Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. |

Количество часов всего:34, в неделю 1

Талызина Татьяна Серафимовна, учитель биологии и химии высшей категории

(ФИО, квалификационная категория)

С. Архарово

2019- 2020 учебный год

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе :**

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
* Примерная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического
* объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
* программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.

**Главная цель программы** – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи программы**

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;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- 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 и подростков.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов ( теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Учебно – методическое обеспечение:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

1. **Планируемые результаты освоения курса:**

- 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;

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

**Учащиеся должны знать / понимать:**

- о важности воды для человека;

- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;

- как следует питаться, спать, закаляться;

- почему мы болеем, как защититься от болезней, кто может лечит;

- о полезных и вредных прививках;

- чего не надо бояться;

- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;

- как относиться к подаркам, к наказаниям;

- как нужно одеваться;

- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;

- как вести себя, если что-то болит;

- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;

- чем заняться после школы;

- что такое наше здоровье;

- как сохранить своё здоровье;

- вредные привычки.

**Учащиеся должны уметь:**

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;

- сдерживать себя в различных ситуациях;

- прислушиваться к советам родителей;

- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке

1. **Содержание учебного курса.**

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:  
*1 модуль* ***"Разговор о правильном питании"***

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";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

*2 модуль* ***"Две недели в лагере здоровья"***  
разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".  
  
*3 модуль* ***"Формула правильного питания"***   
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

1. **Тематическое планирование - 3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)** |
| **Введение-1 час** | |
| Вводное занятие | Знать основы рационального питания |
| **Разнообразие питания-12 часов** | |
| Практическая работа | **Уметь** изготавливать листовки призыва о здоровом питании  **Иметь представления** о полезных продуктах.  **Знать:**  что такое белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.  **Уметь** составлять меню.  **Знать и соблюдать:**  правила питания в разное время года.  **Уметь** оформлять дневник  **Уметь** оформлять стенгазету  Значение консервирования овощей и фруктов для здоровья человека  Знать названия блюд для употребления человеком в разные времена года  **Иметь представления** о правильном питании.  **Знать и соблюдать:** правила питания, если занимаешься спортом.  Уметь составлять меню для спортсменов  Способы оформления дневника  Уметь составлять меню для собственного питания |
| Из чего состоит наша пища |
| Практическая работа «Меню сказочных героев» |
| Что нужно есть в разные времена года |
| Оформление дневника здоровья |
| Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи |
| Игра «В гостях у тётушки Припасихи» |
| Конкурс кулинаров |
| Как правильно питаться, если занимаешься спортом |
| Составление меню для спортсменов |
| Оформление дневника «Мой день» |
| Рацион собственного питания |
| **Гигиена питания и приготовление пищи-4 часа** | |
| Где и как готовят пищу | **Знать** основные правила гигиены и техники безопасности на кухне  **Знать** как приготавливать блюда из традиционных продуктов  **Знать** предметы кухонного оборудования  **Знать** питательные вещества: белки, жиры углеводы и минеральные вещества |
| Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен |
| Экскурсия в столовую |
| Конкурс «Сказка, сказка, сказка» |
| **Этикет-3 часа** |  |
| Как правильно накрыть стол | **Иметь** представления о сервировке стола  **Знать** элементарные правила сервировки стола  **Знать** элементарные правила поведения за столом |
| Игра «Накрываем стол» |
| Как правильно вести себя за столом |
| **Рацион питания-13 часов** | |
| Молоко и молочные продукты | **Знать и соблюдать:** режим питания, знать полезные молочные продукты  **Иметь представления** о пользе молока  **Знать** название блюд из молока  **Знать** название блюд из зерна  **Знать и соблюдать:** правила питания |
| Игра – исследование «Это удивительное молоко» |
| Молочное меню |
| Блюда из зерна |
| Путь от зерна к батону |
| Конкурс «Венок из пословиц» | **Знать и соблюдать:** режим питания, знать полезные молочные продукты  **Иметь представления** о пользе молока  **Знать** название блюд из молока  **Знать** название блюд из зерна  **Знать и соблюдать:** правила питания |
| Игра – конкурс «Хлебопёки» |
| Выпуск стенгазеты |
| Праздник «Хлеб всему голова» |
| Экскурсия на хлебокомбинат |
| Оформление проекта «Хлеб – всему голова» |
| Оформление проекта «Хлеб – всему голова» (продолжение) |
| Защита проекта |
| **Подведение итогов-1 час** | |
| Заключительное занятие | **Знать и соблюдать:**  режим питания, знать полезные продукты  **Иметь представления** о здоровом рационе питания  **Знать** название блюд из полезных продуктов  **Знать и соблюдать:** правила питания |