Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2020 г № 95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бударин С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочных занятий

**«Формула здорового питания»**

**(общекультурное направление)**

Уровень образования: **начальное общее образование , 1 класс**

Количество часов в неделю – **0,5** ч., за год **17** часов.

Учитель: Язепова Наталья Николаевна

Программа разрабртана на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы  М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/, в соответствии с требованиями ФГОС НОО

ст. Тацинская

2020 -2021 учебный год

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**1.1.Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;  
–  узнают питательные вещества, необходимые организму;  
–  режиму и рациону питания;  
– правилам гигиены питания;  
– правилам ответственного покупателя;  
– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;  
– узнают традиции и обычаи питания в разных станах;  
– узнают историю и культуру питания.

**1.2. Метапредметные результаты:**

**1.2.1.****Познавательные**

– умение овладевать начальными социальными знаниями (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.),

- понимания социальной реальности и повседневной жизни;

**1.2.2**. **Регулятивные**

– умение выполнять задания в соответствии с поставленными задачами, готовность слушать и выполнять задание;

**1.2.3.** **Коммуникативные**

– применение эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, готовность внимательно слушать правила игры и соблюдать их.

**1.3. Личностные результаты:**

- формирование у учащихся основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;

- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- формирование уважительного отношения к окружающим, развитие понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества и умения не создавать конфликтов и разрешать их;

– развитие самосознания, реализация творческого потенциала, достижение оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха, формирование уважительного отношения к окружающим.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности**

Разнообразие питания-7 ч

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";
6. "Всякому фрукту своё время"

Гигиена питания -1 ч

"Как правильно есть";  
Режим питания -2 ч

1. "Удивительные превращения пирожка";

2. "Как утолить жажду"   
Рацион питания-5 ч

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-2 ч

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

3.Календарно - тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Цель** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 19.01 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| 2 | Самые полезные продукты. | 26.01 | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | 02.02 | Познакомить детей с разнообразием овощей | Праздник урожая. |
| 4 | Как правильно есть. | 09.02 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. |
| 5 | Удивительные превращения пирожка | 23.02 | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». |
| 6 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 02.03 | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |
| 7 | Плох обед, если хлеба нет. | 09.03 | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 8 | Время есть булочки. | 16.03 | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки» |
| 9 | Пора ужинать. | 06.04 | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет. | 13.04 | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице. |
| 11 | Как утолить жажду. | 20.04 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 27.04 | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |
| 13 | Где найти витамины весной? | 04.05 | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 11.05 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 16 | Всякому фрукту – своё время | 18.05 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод | Праздник урожая. |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Протокол заседания

ШМО учителей методического совета

начальных классов от 28.08.2020 года №1

МБОУ ТСОШ №3 Зам. директора по УВР

От 27.08.2020года №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Сизова

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_И.А. Кушнарёва