Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 29.08.2019 г. №95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Мирнов

Общекультурное направление

в системе образования начальной школы

программа внеурочной деятельности

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

В 4 «Б» классе

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ № 373 Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г.), обще - культурного направления.

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

Учитель начальных классов: Язепова Н.Н.

ст. Тацинская

2019-2020учебный год

**Планируемые результаты**

Актуальностькурсав ходе его изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся соблюдать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В результате изучения курса «Формула правильного питания» 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:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
* Иметь и выражать свою точку зрения.
* Целеустремлённость.
* Настойчивость в достижении цели.
* Готовность к преодолению трудностей.
* Способность критично оценивать свои действия и поступки.
* Коммуникабельность

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

* Проговаривать последовательность действий
* Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
* Учиться работать по предложенному учителем плану
* Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
* Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

* Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
* Слушать и понимать речь других
* Читать и пересказывать текст
* Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

* Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

Выделять В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

существенные признаки предметов

Сравнивать между собой предметы, явления

Обобщать, делать несложные выводы

Определять последовательность действий

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

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

**Содержание программы кружка «Формула здорового питания»**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 Вводное занятие | 1 | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | 2 | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.  Игра «Походная математика»  Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | 1 | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях Эстафета поваров  «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве»Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | 1 | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  «В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | 2 | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | 3 | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .«Моё недельное меню»  Конкурс «На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | 3 | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей | 2 |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | 1 | Определение тем и целей проектов, форм их организацииРазработка планов работы. | Выполнение проектов по теме |
| 10.Подведение итогов работы | 1 |  |  |

Всего 17 часов

**Календарно – тематическое планирование «Формула правильного питания»**

**4-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 12.09 |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 26.09 |
| 3 | Лекарственные растения | 1 | 10.10 |
| 4. | Игра «Приготовь из рыбы.» | 1 | 24.10 |
| 5. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | 14.11 |
| 6. | Дары моря. | 1 | 28.11 |
| 7. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | 12.12 |
| 8. | Традиционные блюда нашего края | 1 | 26.12 |
| 9. | Практическая работа по составлению меню | 1 | 23.01 |
| 10. | Игра – проект «Кулинарный глобус» | 1 | 06.02 |
| 11. | Праздник «Мы за чаем не скучаем» | 1 | 20.02 |
| 12. | Составление недельного меню | 1 | 05.03 |
| 13. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | 19.03 |
| 14. | Как правильно вести себя за столом | 1 | 09.04 |
| 15. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | 23.04 |
| 16. | Накрываем праздничный стол | 1 | 07.05 |
| 17 | Подведение итогов | 1 | 21.05 |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания ШМО  учителей начальных классов  от 28.08.2019 г №1  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Войнова Г.А | Согласовано  Протокол заседания  методического совета  МБОУ ТСОШ №3  от 29.08.2019 г № 1  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сизова Н.Ю |