**с. Головатовка, Азовского района**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ

Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись руководителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Гайденко

Печать

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

по курсу **«Культура здорового питания»**

**(указать учебный предмет, курс)**

Уровень общего образования (класс)

**начальное общее образование, 3 класс (1-я группа,2-я группа)**

**(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)**

Количество часов - \_**33,32**

Учитель - **Попова Надежда Васильевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ФИО)**

**Программа составлена в соответствии с требованиями \_\_\_\_\_ФГОС\_\_\_\_\_ начального общего образования\_\_\_\_\_**

**(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)**

**2018**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Культура здорового питания» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Головатовской средней общеобразовательной школы Азовского района с учётом Примерной программы начального общего образования по курсу «Культура здорового питания*»* (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева) на основе осмысления опыта работы с обучающимися младших классов**.**

Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

**Цель курса** «Культура здорового питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

- формирование готовности заботиться и укреплять собственное

здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

= развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

**Место в учебном плане**

Курс введён в часть учебной программы, формируемой ОО, в рамках спортивно – оздоровительного направления. Объём учебного времени, отводимого на изучение курса «Культура здорового питания» в 3 классе – 1час в неделю, всего 34 часа в год. Класс разделён на две группы. Занятие проводится в разные дни недели.В авторскую программу внесены изменения. Согласно учебному календарному плану и с учетом праздничных дней -33 часа для 1 группы и 32 часа для 2 группы. Сжатие программы произошло за счёт сжатия темы « Как правильно вести себя за столом » для 1 и 2 групп и за счёт сокращение темы « Пищевые отравления, их предупреждение» для 2 группы.

**Общая характеристика предмета**

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе. Для этого используются следующие формы:

* сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
* чтение по ролям (все темы);
* рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
* выполнение самостоятельных заданий (все темы);
* игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1 , 5, 6, 9, 10);
* мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);

**Методы работы**

Выбор методов обусловлен содержанием воспитания и обучения, а также достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными особенностями детей. Используемые методы:

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, ).
* Проблемный
* Частично - поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанными с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

**Формы проведения занятий**.

* Основной формой является учебное занятие, а также индивидуальная и коллективная работа, работы в парах, беседы, конкурсы, игры, «устные журналы», игровые упражнения.

**Планируемые результаты освоения**

**Личностные результаты**

В результате обучения учащиеся научатся:

* Проявлять познавательный интерес и активность в области здорового питания;
* Овладевать нормами и правилами правильного питания;
* делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные продукты.

Учащиеся получат возможность научиться**:**

- правилам и основам рационального питания, необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыкам правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

* самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Метапредметные результаты**

В результате обучения учащиеся научатся:

* способности к сотрудничеству и коммуникации;
* решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* самоорганизации и рефлексии в области здорового питания.
* Учащиеся получат возможность научиться:
* определять полезные продукты питания,
* правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;
* анализировать различные «пищевые ситуации»;
* чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны и вредны для здоровья

**Предметные результаты**

В результате обучения учащиеся научатся:

* формировать представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
* проявлять готовность в потребности здорового питания;
* осознавать ответственность за качество правильного питания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- навыкам сервировки стола

* Применять дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* знаниям и навыкам, связаных с этикетом в области питания;

• оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной Программе учащиеся научатся:

• анализировать различные «пищевые ситуации»;

• правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи;

• научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны и вредны для здоровья.

• 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; •

; • 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;

**Формы подведения итогов**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы и виды контроля:

- публичные выступления ребёнка (презентации);

- выполнение практических заданий;

- иллюстрирование;

- конкурс рисунков

- решение творческих задач;

**Содержание изучаемого курса**

1."**Давайте познакомимся" (2 ч.)**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "**Из чего состоит наша пища" (5 ч.)**

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3**." Что нужно есть в разное время года" (3 ч.)**

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4." **Как правильно питаться, если занимаешься спортом"(2 ч.)**

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

5." **Где и как готовят пищу" (2 ч.)**

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

6. "**Как правильно накрыть стол" (2 ч.)**

Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сортировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7 "**Молоко и молочные продукты" (3 ч.)**

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. "**Блюда из зерна "(2 ч.)**

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. " **Какую пищу можно найти в лесу" (2 ч.)**

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10 ." **Что и как приготовить из рыбы" (2 ч.)**

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. "**Дары моря" (2 ч.)**

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12." **Кулинарное путешествие" по России (2 ч.)**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. "**Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен "(2 ч.)**

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14 ."**Как правильно вести себя за столом" (1 ч.)**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

15. **Пищевые отравления, их предупреждение** **(1ч)**

**Календарно-тематическое планирование курса**

**3 класс (1 группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Количество часов** | **Тема** |
|  |  |  |
| 1 | 05.09 | 1 | Вводное занятие |
| 2 | 12.09 | 1 | Здоровье – это здорово! |
| 3 | 19.09 | 1 | От каких факторов зависит наше здоровье? |
| 4 | 26.09 |  | Черты характера и здоровье |
| 5  6  7 | 03.10  10.10  17.10 | 1  1  1 | Привычки и здоровье . |
| 8 | 24.10 | 1 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  «Пирамида питания» |
| 9 | 07.11 | 1 | Рациональное , сбалансированное питание |
| 10 | 14.11 | 1 | « Белковый круг» |
| 11 | 21.11 | 1 | « Жировой круг» |
| 12 | 28.11 | 1 | Мой рацион питания «Минеральный круг» |
| 13 | 05.12 | 1 | Умейте правильно питаться |
| 14 | 12.12 | 1 | Режим питания. «Пищевая тарелка» |
| 15  16 | 19.12  26.12 | 1  1 | Витамины и минеральные вещества Роль витаминов и минеральных веществ; |
| 17 | 16.01.19г. | 1 | Влияние воды на обмен веществ. |
| 18  19  20 | 23.01  30.01  06.02 | 1  1  1 | Энергия пищи. |
| 21  22 | 13.02  20.02 | 1  1 | Роль пищевых волокон на организм человека |
| 23  24 | 27.02  06.03 | 1  1 | Где и как мы едим. Этикет разных эпох. |
| 25 | 13.03 | 1 | « Фаст фуды» |
| 26  27  28 | 20.03  02.04  09.04 | 1  1  1 | Где и как мы едим. |
| 29  30 | 16.04  24.04 | 1  1 | Меню для похода. |
| 31 | 08.05 | 1 | Как правильно вести себя за столом. |
| 32 | 15.05 | 1 | Пищевые отравления, их предупреждение |
| 33 | 22.05. | 1 | Срок хранения продуктов. |

**3 класс (2 группа )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Количество часов** | **Тема** |
| 1 | 06.09 | 1 | Вводное занятие . |
| 2 | 13.09 | 1 | Здоровье – это здорово! |
| 3 | 20.09 | 1 | От каких факторов зависит наше здоровье? |
| 4 | 27.09 | 1 | Черты характера и здоровье. |
| 5  6  7 | 04.10  11.10  18.10 | 1  1  1 | Привычки и здоровье . |
| 8 | 25.10 | 1 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  «Пирамида питания» |
| 9 | 08.11 | 1 | Рациональное, сбалансированное питание. |
| 10 | 15.11 | 1 | « Белковый круг». |
| 11 | 22.11 | 1 | « Жировой круг» . |
| 12 | 29.11 | 1 | Мой рацион питания «Минеральный круг» . |
| 13 | 06.12 | 1 | Умейте правильно питаться. |
| 14 | 13.12 | 1 | Режим питания. «Пищевая тарелка». |
| 15  16 | 20.12  27.12 | 1  1 | Витамины и минеральные вещества Роль витаминов и минеральных веществ; |
| 17 | 17.01 | 1 | Влияние воды на обмен веществ. |
| 18  19  20 | 24.01  31.01  07.02 | 1  1  1 | Энергия пищи. |
| 21  22 | 14.03  21.02 | 1  1 | Роль пищевых волокон на организм человека. |
| 23  24 | 28.02  07.03 | 1  1 | Где и как мы едим. Этикет разных эпох. |
| 25 | 14.03 | 1 | « Фаст фуды» |
| 26  27  28 | 21.03  03.04  10.04 | 1  1  1 | Где и как мы едим. |
| 29 | 17.04 | 1 | Меню для похода . |
| 30 | 24.04 | **1** | Как правильно вести себя за столом. |
| 31 | 16.05 | 1 | Пищевые отравления, их предупреждение. |
| 32 | 23.05 | 1 | Срок хранения продуктов. |

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по ВР

МО начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ковган

МБОУ Головатовской СОШ

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андрющенко Е. В.

подпись руководителя МО

Ф.И.О.