Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родионово-Несветайского района

«Болдыревская основная общеобразовательная школа»

(МБОУ « Болдыревская ООШ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| . | Аннотация  к рабочей программе  внеурочной деятельности  «Формула здорового питания»  4 класс  учителя начальных классов  Апанасенко Елена Александровна |  |

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула здорового питания» для 4 класса разработана на основе следующих федеральных документов:**

1. Закон « Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Постановление федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 « Об утверждении СанПиН организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005г № 03-417 « О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020г №61573).
6. Рекомендации министерства образования и науки РФ от 24.11.2011г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014г 24/4.11-4851/М «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».

8.Письмо Минобразования Ростовской области от 17.05.2021 года № 24/3.1 – 7095 «О направлении рекомендаций по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2021 – 2022 учебный год».

9.Основная образовательная программа начального общего образования на 2021- 2022 учебный год МБОУ «Болдыревская ООШ».

10. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей).

11.Устав МБОУ «Болдыревская ООШ»

        Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

***Цели:***

* **развитие**представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
* **расширение**знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ;
* **освоение**правил этикета, связанных с питанием;
* **формирование**у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* **овладение**  умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания;

***Задачи:***

* **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
* **приобщение**к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

• Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

• Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

• Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

• Проблемный • Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

• Объяснительно-иллюстративный

Помимо этого,  развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

* **ориентация**в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
* **развитие** познавательных  мотивов**,**направленныхна получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
* **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
* **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

**Место в учебном плане.**

Согласно базисному плану МБОУ «Болдыревская ООШ» в 4 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю. Согласно календарному графику МБОУ «Болдыревская ООШ» на 2021-2022 г выделено в 4 классе -33 часа.

**Раздел 2. Содержание программы.**

**Разнообразие питания (5 ч)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

**Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет (6 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания (5 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни (4ч)**

**Раздел 3. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

– здоровый образ жизни;  
– питательные вещества, необходимые организму;  
– режим и рацион питания;  
– правила гигиены питания;  
– правила ответственного покупателя;  
– правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;  
– традиции и обычаи питания в разных станах;  
– история и культура питания.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты***

**Личностные результаты:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметные результаты:**

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения  видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать  определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных  и  познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных  условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

**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.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

– заботе  о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;  
– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;  
– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,     
–  полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

**Ученики должны знать:**

**-**кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

**должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**Раздел 4. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности.** |
| 1 | **Разнообразие питания.** | **5** | 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».  Эстафета поваров « Рыбное меню».  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок»  Дары моря Беседа о морепродуктах. Блюда из Морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. |
| 2 | **Гигиена питания и приготовление пищи.** | **14** | Рыбные продукты. Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна» |
| 3 | **Этикет.** | **5** | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве». Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. |
| 4 | **Рацион питания.** | **5** | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». Работа в тетрадях. « Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове». |
| 5 | **Из истории русской кухни.** | **4** | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект « кулинарный глобус» |
|  | **Итого** | **33ч** |  |