Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родионово-Несветайского района

«Болдыревская основная общеобразовательная школа»

(МБОУ « Болдыревская ООШ»)

**Аннотация к рабочей программе**

**по**  **внеурочной деятельности**

**по курсу «Формула здорового питания»**

**для 3-4 классов**

**учитель начальных классов**

**Апанасенко Елена Александровна**

**Раздел 1. Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула здорового питания» для 3и 4 классов 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 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству , содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
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 13.05.2020 года № 24/4.1 – 6874 «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 2020– 2021 учебный год».

9.Основная образовательная программа начального общего образования на 2020- 2021 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.

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 3 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю. Согласно календарному графику МБОУ «Болдыревская ООШ» на 2020-2021 г выделено в 3 классе- 33 часа, в 4 классе -33часа.

**Раздел 2. Содержание программы.**

**Содержание программы**

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";

**Гигиена питания и приготовление пищи :**

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".

**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 3-го года обучения**

**должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

**После третьего года обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**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** | **Виды деятельности.** |
|  | **3 класс** |  |
| 1 | Разнообразие питания. | формировать представление о сезонности питания; рационе питания в жаркое и холодное время года; расширять представление о значимости разнообразного питания; расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны. |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи;развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне. |
| 3 | Этикет. | развивать представление о правилах сервировки стола; развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол); развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом;  формировать представление о праздничной сервировке стола |
| 4 | Рацион питания. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона; развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна; расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд. |
| 5 | Традиции и культура питания. | формировать представление о праздничной сервировке стола. |
|  | **Итого** | **33** |
|  | **4 класс.** |  |
| 1 | Рациональное питание как часть здорового образа жизни. | развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении; развивать представление об ответственности человека за свое здоровье; формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». |
| 2 | Режим питания. | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья; формировать представление о разных типах режима питания; формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться. |
| 3 | Адекватность питания. | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»; формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. |
| 4 | Гигиена питания и приготовление пищи. | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества; расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи. |
| 5 | Потребительская культура. | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки; формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара. |
| 6 | Традиции и культура питания. | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека; развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства. |
|  | **Итого** | **33** |