**Приложение**

 **к основной образовательной программе начального общего образования**

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Основная общеобразовательная школа №2,**

**г.Козельск Козельского района Калужской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

 **«Разговор о правильном питании»**

на 2024 – 2025 учебный год

**4 класс**

(1 полугодие 1 час в неделю, за год 17часов)

**Составила программу Пахомова А.Е.,**

 учитель начальных классов

**г.Козельск**

**2024 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса разработана в соответствии образовательной програмой, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;

**Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения

возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации;

- вовлечение в реализацию программы родителей;

- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

**Цели и задачи программы**

**Цель**: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

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

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, обьяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 4 класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в течение полугодия: 4 класс - 17 часа

**Ожидаемый результат**

- 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;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

1. Особенности здорового питания

2. Полезные продукты

3. Режим питания

4. Питание при занятиях спортом

5. Ценность пищевых продуктов

**Предполагаемые результаты обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

 **-**кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема занятия |
| 1 | Сентябрь | Если хочешь быть здоров |
| 04. |
| 2-3 | 11, 18 | Самые полезные продукты |
| 4-5 | 25.09; 02.10 | Удивительные превращения пирожка |
| 6-7 | Октябрь | Кто жить умеет по часам |
| 09, 16 |
| 8-9 | 23, 30 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |
| 10-11 | Ноябрь | Вместе весело гулять |
| 06, 13 |
| 12-13 | 20, 27 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной |
| 14-15 | Декабрь | Плох обед, если хлеба нет |
| 04, 11 |
| 16 | 18 | Пора ужинать |
| 17 | 25 | На вкус и цвет товарищей нет |

**Список литературы:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.