****

**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности**

 **«Разговор о правильном питании».**

**1-4 класс**

**Нормативно-правовые документы**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

3.Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312)

4.Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»

 7. Примерная программа по внеурочной деятельности ( начальное и основное образование).

8.Авторская программа: М.М Безруких., Т.А Филиппова., А.Г Макеева. «Разговор о правильном питании».

9. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год.

10. Учебный план МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год

**Цели и задачи изучения учебного предмета**

**Цели учебного предмета**.

Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* 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;

**Формы контроля**

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

 - Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание.

**Планируемые результаты учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития ифизической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Место курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану МБОУ Исаевская ООШ на 2019 -2020 учебный год программа рассчитана 1 класс - 31 час ( 11.02, 5.05 ), 2 класс – 35 часов, 3 класс – 33 часа ( 1.05 ) , 4 класс – 35 часов.

**Cодержание учебного курса**

**Разнообразие питания**

         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.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

 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**

         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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания**

 Молоко и молочные продукты. 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.

**Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

**Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

**Развивающая деятельность.**

 Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

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

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

**После 2-года обучающиеся должны уметь:**

 - соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

выращивать зелень в горшочках.

**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.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата**  | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1 | 6.09 | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2 | 13.09 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 3 | 20.09 | Полезные и вредные привычки питания | 1 |
| 4 | 27.09 | Самые полезные продукты | 1 |
| 5 | 4.10 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |
| 6 | 11.10 | Игра «Праздник урожая» | 1 |
| 7 | 18.10 | Твой режим питания | 1 |
| 8 | 25.10 | Из чего варят каши | 1 |
| 9 | 8.11 | Как сделать кашу вкусной | 1 |
| 10 | 15.11 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |
| 11 | 22.11 | Хлеб всему голова | 1 |
| 12 | 29.11 | Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда» | 1 |
| 13 | 6.12 | Время есть булочки | 1 |
| 14 | 13.12 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки. | 1 |
| 15 | 20.12 | Почему полезно есть рыбу | 1 |
| 16 | 17.01 | Мясо и мясные блюда | 1 |
| 17 | 24.01 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |
| 18 | 31.01 | Всякому овощу – свое время | 1 |
| 19 | 7.02 | Как утолить жажду | 1 |
| 20 | 14.02 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |
| 21 | 21.02 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 22 | 28.02 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 23 | 6.03 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |
| 24 | 13.03 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 1 |
| 25 | 20.03 | Каждому овощу – свое время | 1 |
| 26 | 3.04 | Народные праздники, их меню | 1 |
| 27 | 10.04 | Правила поведения в гостях | 1 |
| 28 | 17.04 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 29 | 24.04 | Правила поведения в столовой. | 1 |
| 30 | 8.05 | Викторина «Печка в русских сказках» | 1 |
| 31 | 15.05 | Где найти витамины зимой и весной. | 1 |
| 32 | 22.05 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |
| 33 | 29.05 | Подведение итогов. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Наименование темы занятий** |
| 1.  | 4.09 | Вводное занятие. Повторение правил питания. |
| 2. | 11.09 | Путешествие по улице правильного питания. |
| 3. | 18.09 | Время есть булочки. |
| 4. | 25.09 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. |
| 5. | 2.10 | Конкурс- викторина « Знатоки молока». |
| 6. | 9.10 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» |
| 7. | 16.10 | Пора ужинать |
| 8. | 23.10 | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» |
| 9. | 6.11 | Составление меню для ужина. |
| 10 | 13.11 | Значение витаминов в жизни человека. |
| 11 | 20.11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. |
| 12. | 27.11 | Морепродукты. |
| 13. | 4.12 | «На вкус и цвет товарища нет» |
| 14. | 11.12 | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» |
| 15. | 18.12 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» |
| 16. | 25.12 | Как утолить жажду |
| 17. | 15.01 | Игра «Посещение музея воды» |
| 18. | 22.01 | Праздник чая |
| 19. | 29.01 | Что надо есть, чтобы стать сильнее |
| 20. | 5.02 | Практическая работа «Меню спортсмена» |
| 21. | 12.02 | Практическая работа «Мой день» |
| 22. | 19.02 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты |
| 23. | 26.02 | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» |
| 24. | 4.03 | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» |
| 25. | 11.03 | Оформление плаката «Витаминная страна» |
| 26. | 18.03 | Посадка лука. |
| 27. | 1.04 | Каждому овощу свое время. |
| 28. | 8.04 | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». |
| 29. | 15.04 | Конкурс «Овощной ресторан» |
| 30. | 22.04 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» |
| 31. | 29.04 | Игра: «Наше питание» |
| 32. | 6.05 | Творческий отчет. «Реклама овощей». |
| 33. | 13.05 | Творческий отчет. Фрукты и овощи. |
| 34. | 20.05 | Веселый урок здоровья |
| 35 | 27.05 | Подведение итогов. |

**Календарно-тематическое планирование**

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Наименование темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. | 6.09 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |
| 2. | 13.09 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 3. | 20.09 | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4. | 27.09 | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |
| 5. | 4.10 | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6. | 11.10 | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 7. | 18.10 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 8. | 25.10 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | 8.11 | Конкурс кулинаров | 1 |
| 10 | 15.11 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 11 | 22.11 | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 12 | 29.11 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |
| 13 | 6.12 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |
| 14 | 13.12 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 15 | 20.12 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | 17.01 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |
| 17 | 24.01 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 18 | 31.01 | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | 7.02 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | 14.02 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |
| 21 | 21.02 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | 28.02 |  Какую пользу приносят организму человека капуста и яблоки | 1 |
| 23 | 6.03 |  Правильное питание при занятиях спортом. | 1 |
| 24 | 13.03 |  Привычки и здоровье | 1 |
| 25 | 20.03 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | 3.04 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27 | 10.04 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |
| 28 | 17.04 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | 24.04 | Повар – профессия древняя.  | 1 |
| 30 | 8.05 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |
| 31 | 15.05 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |
| 32 | 22.05 | Творческий отчет. Экскурсия в школьную столовую. | 1 |
| 33 | 29.05 | Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-малышки «пищевая тарелка». | 1 |

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Тема занятия** |
| 1. | 4.09 | Вводное занятие |
| 2. | 11.09 | Какую пищу можно найти в лесу. |
| 3. | 18.09 | Правила поведения в лесу |
| 4. | 25.09 | Лекарственные растения |
| 5. | 2.10 | Игра – приготовить из рыбы. |
| 6. | 9.10 | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» |
| 7. | 16.10 | Уход за ушами |
| 8. | 23.10 | Конкурс половиц, поговорок  |
| 9. | 6.11 | В гостях у зубного врача. |
| 10. | 13.11 | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов |
| 11. | 20.11 | Оформление плаката «Обитатели моря» |
| 12. | 27.11 | Викторина «В гостях у Нептуна» |
| 13. | 4.12 | За что мы скажем спасибо поварам. |
| 14. | 11.12 | Уход за руками и ногами |
| 15. | 18.12 | Традиционные блюда нашего края |
| 16. | 25.12 | Красивая осанка |
| 17. | 15.01 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» |
| 18. | 22.01 | Мини-проект «Съедобная азбука». |
| 19. | 29.01 | Праздник Мы за чаем не скучаем» |
| 20. | 5.02 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен |
| 21. | 12.02 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! |
| 22. | 19.02 | Конкурс кулинарных рецептов |
| 23. | 26.02 | Мойтесь чаще, мойтесь чище. Наша кожа. |
| 24. | 4.03 | Как правильно вести себя за столом |
| 25. | 11.03 | Практическая работа «Поделки из макарон». |
| 26. | 18.03 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» |
| 27. | 1.04 | Что я ем? |
| 28. | 8.04 | Что умеет наш нос? |
| 29. | 15.04 | Блюда из картошки. |
| 30. | 22.04 | Этикет. |
| 31. | 29.04 | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». |
| 32. | 6.05 | Праздник жителей города здоровья.  |
| 33. | 13.05 | Викторина по изученным темам. |
| 34. | 20.05 | Вкусные традиции моей семьи. |
| 35 | 27.05 | Подведение итогов. |

.