Рабочая программа по внеурочной деятельности духовно –нравственного направления «Здоровье и питание» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева), созданного в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу.

**Цель курса:** создать условия для формирования у младших школьников основ рационального питания, представления о необходимости заботы о своём здоровье. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи курса внеурочной деятельности** «**Здоровье и питание»:**

**-** расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

**-** развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

**-** развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

**-** развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

**-** пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;

**-** развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**-** просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Планируемые результаты.**

**1 класс**

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

- 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;

- 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;

- 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:

**Регулятивные:**

- определять цели деятельности, составлять план действий по достижению результата творческого характера;

- работать по составленному плану с сопоставлением получающегося результата с исходным замыслом;

- понимать причины возникающих затруднений и поиск способов выхода из ситуации.

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

**Познавательные:**

- 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;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

**Коммуникативные:**

- организовывать взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;

- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, учиться подтверждать аргументы фактами.

.

**Предметные**

**1 уровень**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

**2 уровень**

- 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 и физической подготовки человека.

**3 уровень**

- 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.

**2 класс**

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

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

- следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;

- проявлять познавательный интерес в области здорового питания.

- оценивать свою деятельность, оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

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

**Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий;

- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;

- работать по предложенному учителем плану;

- отличать верно выполненное задание от неверного;

- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- поиску необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловому восприятию художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлению анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

**Коммуникативные:**

- доносить свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;

- слушать и понимать речь других;

- читать и пересказывать текст;

- совместно договариваться о правилах общения и следовать им.

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметные:**

**1 уровень**

- осмысленно, правильно читать;

- отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;

- составлять устный рассказ по картинке;

**2 уровень**

- формулировать правила питания;

- понимать полезность одних продуктов питания и вред других;

**3 уровень**

- составлять меню приёма пищи;

- соблюдать режим питания;

- соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену*.*

**3 класс**

**Личностные результаты.**

**-** представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;

**-** представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;

**-** представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

**-** навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;

**-** уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

- 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:

**Регулятивные:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;

- планировать свои действия;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;

- адекватно воспринимать оценку своей работы;

- различать способ и результат действия;

- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.

- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

**Познавательные:**

- самостоятельно осуществлять поиск нужной информации с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;

- планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм;

- осознавать различные группы продуктов с точки зрения их полезности для здоровья;

- бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте рек, морей, лесов и т.д.

*-* оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

**Коммуникативные:**

- допускать существование различных точек зрения;

- учитывать разные мнения, стремиться к координации;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться, приходить к общему решению;

- соблюдать корректность в высказываниях;

- задавать вопросы по существу;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- контролировать действия партнера;

- развивать желание заботиться о своем здоровье и здоровье близких людей.

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**Предметные**

**1 уровень**

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

**2 уровень**

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

**3 уровень**

- 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.

**4 класс**

**Личностными результатами**

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- формировать свою внутреннюю позицию,

- адекватно мотивировать внеучебную игровую деятельность, включая учебные и познавательные мотивы,

- получат установку на здоровый образ жизни,

- следовать нормам здоровьесберегающего поведения,

- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

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

**Регулятивные:**

- владеть всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу,

- планировать ее реализацию,

- контролировать и оценивать свои действия,

- вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные:**

- правилам этикета, связанным с питанием,

- пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, - составлять проекты.

- приобретут знания об основах рационального питания,

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные:**

- учитывать позицию собеседника,

- уважительно относиться к иному мнению,

- организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками,

- адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности,

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

**Предметные**

**1 уровень**

- иметь представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

- соблюдать нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;

**2 уровень**

*-* осознавать ответственность за качество правильного питания;

- выражать готовность в потребности здорового питания.

**3 уровень**

- сервировать стол.

- публично презентовать и защищать мини-проекты по здоровому питанию.

*-* дизайнерски проектировать блюда с точки зрения здорового питания.

**Учебно-тематический план**

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы курса** | **Количество часов** |
| Разнообразие питания | 5 |
| Гигиена питания и приготовление пищи | 12 |
| Этикет | 7 |
| Рацион питания | 5 |
| Из истории русской кухни | 3 |
| **Итого** | **33** |

**2класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы курса** | **Количество часов** |
| Разнообразие питания | 5 |
| Гигиена питания и приготовление пищи | 12 |
| Этикет | 7 |
| Рацион питания | 5 |
| Из истории русской кухни | 4 |
| **Итого** | **34** |

**3класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы курса** | **Количество часов** |
| Разнообразие питания | 5 |
| Гигиена питания и приготовление пищи | 12 |
| Этикет | 8 |
| Рацион питания | 5 |
| Из истории русской кухни | 5 |
| **Итого** | **34** |

**4класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы курса** | **Количество часов** |
| Разнообразие питания | 5 |
| Гигиена питания и приготовление пищи | 12 |
| Этикет | 8 |
| Рацион питания | 5 |
| Из истории русской кухни | 5 |
| **Итого** | **34** |

**Содержание программы**

**Разнообразие питания (20 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 (48 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 (30 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 (20 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 (17ч)**

История и традиции своего народа и народов других стран. Экскурсия в школьный музей «*История русской кухни».* Ролевая игра «Русская трапеза». Народные праздники, их меню. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались наши предки?

**Литература**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
4. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с