**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности**

**по курсу « Разговор о правильном питании »,**

**1 - 4 классы**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

 В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

 Данные научных  исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**Цель программы**- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4  классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
* встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

**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»

**Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* о правилах и основах рационального питания,
* о необходимости соблюдения гигиены питания;
* о полезных продуктах питания;
* о структуре ежедневного рациона питания;
* об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

             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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

  Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Разнообразие питания. | Знакомство с программой.  Беседа. | Экскурсия в столовую. |
| 2. Самые  полезные продукты | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы  человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания. | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. |
| 4. Режим питания. | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака. |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда. |
| 7. Проектная деятельность. | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итогов работы. |  | Творческий отчет вместе с родителями. |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2. Путешествие по улице «Правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать»  Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение  витаминов и минеральных веществ в питании человека. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». |  | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |  |  |
| 12. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

**3-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль**«Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» |
| 2. Состав продуктов. | Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания. | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я  - спортивная семья». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни  Правила гигиены. | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. | Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. |
| 8. Блюда из зерна | Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» |  |  |
| 10. Творческий отчет. |  |  |
| 11. Подведение итогов. |  | Отчет о проделанной работе. |

**4-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль**«Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | 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» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях  Эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .  « Моё недельное меню»  Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Как правильно вести себя  за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.  Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации  Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Подбор литературы.  Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |

**4-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль**«Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Теория** | **Практика** |
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | 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» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях  Эстафета поваров  « Рыбное меню»  Конкурс рисунков « В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина  « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях  Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях .  « Моё недельное меню»  Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Как правильно вести себя  за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.  Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей |  |  |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации  Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Подбор литературы.  Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы |  |  |