

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности

# «Разговор о здоровом и правильном питании»

# наименование программы

# Общеинтеллектуальное

# направление

**для1-4 классов**

уровень

# Составитель: Карабанова Наталья Михайловна

# учитель начальных классов

**с. Ануйское,2024г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа составлена на основе:***

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция от 08.08.2024 N 329-ФЗ);
* Федерального государственного образовательного стандарта ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. N 287, с последующими изменениями;
* .Основной образовательной программы начального основного общего образования МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденной приказом директора № 71-рот 02.09.2024 г.;
* Годового учебного плана образовательного процесса в МБОУ «Ануйская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования, (Приказ Министерства просвещения РФ 21.09. 2022 г. № 858.);
* Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин (модулей) в рамках реализации ФГОС начального, основного и среднего общего образования, рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденного приказом № 44-р от 01.06.22 г.
* Курсов в МБОУ «Ануйская СОШ», утвержденного приказом № 44-р от 01.06.22 г.

**Место предмета в базисном учебном (образовательном) плане.**

В учебном плане МБОУ «Ануйская СОШ» на изучение предмета внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании»-отводится 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме дискуссионного клуба.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

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;

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

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Вводное занятие (2 ч.)

2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 ч.)

3. Молоко и молочные продукты (2 ч.)

4. Продукты для ужина (2 ч.)

5. Витамины (2 ч.)

6. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)

7. Значение жидкости в организме (1 ч.)

8. Разнообразное питание (1 ч.)

9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (1 ч.)

10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 ч.)

11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1 ч.)

12. Подведение итогов (1 ч.)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

– соблюдать режим дня;

– выполнять правила правильного питания;

– выбирать в рацион питания полезные;

– использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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;

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

*гражданско-патриотического воспитания:*

— становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;

— осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;

— сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;

— уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;

— первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

*духовно-нравственного воспитания:*

— освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

— осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

— выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

*эстетического воспитания:*

— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к раз-личным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

*физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

*трудового воспитания:*

— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

*экологического воспитания:*

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред;

*ценности научного познания:*

— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

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

***Познавательные*** универсальные учебные действия

*Базовые логические действия:*

— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи.

*Базовые исследовательские действия:*

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;

— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);

— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

*Работа с информацией:*

— выбирать источник получения информации;

— согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

— распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;

— соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) пра-вила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

— анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

— самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

***Коммуникативные*** универсальные учебные действия

*Общение:*

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

— проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

— признавать возможность существования разных точек зрения;

— корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

— строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

— создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

— готовить небольшие публичные выступления;

— подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

***Совместная деятельность:***

— формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

— принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

— проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

— ответственно выполнять свою часть работы;

— оценивать свой вклад в общий результат;

— выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

***Регулятивные*** универсальные учебные действия

*Самоорганизация:*

— планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

— устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

— корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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;

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании;

- 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;

- соблюдать гигиену  питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Виды деятельности** | **Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | Вводное занятие | 2 ч. | Повторение правил питания. Ролевые игры | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной [работе и взаимодействию с другими обучающимися](https://topuch.ru/obuchayushimisya-s-ovz-ii-etap/index.html) | <http://school-collection.edu.ru/catalog/>  edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  <https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/> |
|  | Путешествие по улице «правильного питания». | 2 ч. | Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | Молоко и молочные продукты. | 3 ч. | О значении молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина |
|  | Продукты для ужина. | 2 ч. | Беседа «Пора ужинать»  Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужи-нать».Ролевые игры | Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. |
|  | Витамины. | 2 ч. | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной [работе и взаимодействию с другими обучающимися](https://topuch.ru/obuchayushimisya-s-ovz-ii-etap/index.html) | <http://school-collection.edu.ru/catalog/>  edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  <https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/> |
|  | Вкусовые качества продуктов. | 3 ч. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет».Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной [работе и взаимодействию с другими обучающимися](https://topuch.ru/obuchayushimisya-s-ovz-ii-etap/index.html) |
|  | Значение жидкости в организме. | 3 ч. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» | Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний |
|  | Разнообразное питание. | 3 ч. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
|  | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | 9 ч. | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной [работе и взаимодействию с другими обучающимися](https://topuch.ru/obuchayushimisya-s-ovz-ii-etap/index.html) |
|  | Проведение праздника «Витаминная страна». | 1 ч. | Конкурсы, ролевые игры. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/>  edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  <https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/> |
|  | Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». | 2 ч. | Защита проектов |
|  | Подведение итогов. | 2 ч. | Отчет о проделанной работе. |  |
| **Итого** | | **34 ч.** |  | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **1.** | Беседа о полезных и вредных продуктах. | 1 ч |  | Беседа |
| **2.** | Знакомство с героями. «Карлсон в магазине» | 1 ч |  | Сюжетно- ролевые  игры. |
| **3.** | «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» | 1 ч |  | Практическая работа. |
| **4.** | Тест «Самые полезные продукты» | 1 ч |  | Тест. |
| **5.** | Пищевая ценность молока и молочных продуктов.«Это удивительное молоко». «Знатоки молока» | 1 ч |  | Конкурс. |
| **6.** | «Это удивительное молоко». «Знатоки молока» | 1 ч |  | Викторина. |
| **7.** | «Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов. | 1 ч |  | Мини-проекты. |
| **8** | «Ужин. «Сколько ужинов бывает» | 1 ч |  | Беседа. |
| **9.** | «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды» | 1 ч |  | Беседа. |
| **10.** | Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | 1 ч |  | Беседа. |
| **11.** | «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму. | 1 ч |  | Викторина. |
| **12.** | «Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем? | 1 ч |  | Беседа. |
| **13.** | «На вкус и цвет товарища нет». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | 1 ч |  | Викторина. |
| **14.** | Определение вкуса продуктов | 1 ч |  | Конкурс. |
| **15.** | Если хочется пить…(что такое жажда) | 1 ч |  | Беседа. |
| **16.** | Вода и её значение в жизни человека. | 1 ч |  | Беседа. |
| **17.** | «Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков. | 1 ч |  | Викторина. |
| **18.** | Мини - проекты «Меню спортсмена». | 1 ч |  | Мини-проекты. |
| **19.** | «Что надо есть, чтобы стать сильнее». | 1 ч |  | Беседа. |
| **20.** | Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо». | 1 ч |  | Конкурс. |
| **21.** | Ягоды, фрукты. Их значение для организма | 1 ч |  | Беседа. |
| **22.** | Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей. | 1 ч |  | Викторина. |
| **23.** | Пищевая ценность яблок и груш. | 1 ч |  | Беседа. |
| **24.** | Непростая судьба абрикоса. | 1 ч |  | Беседа. |
| **25.** | КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» | 1 ч |  | Викторина. |
| **26.** | Конкурс кулинаров «Праздник урожая» | 1 ч |  | Конкурс. |
| **27.** | Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки» | 1 ч |  | Беседа. |
| **28.** | Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки» | 1 ч |  | Сюжетно- ролевые игры. |
| **29.** | Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде» | 1 ч |  | Сюжетно- ролевые  игры. |
| **30.** | Праздника «Витаминная страна». | 1 ч |  | Конкурс. |
| **31.** | Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо» | 1 ч |  | Практическая работа. |
| **32.** | Игра «Кулинарный глобус». | 1 ч |  | Конкурс. |
| **33.** | Резерв. Проект «Самый полезный продукт». | 1 ч |  | Проект. |
| **34.** | Резерв. Конкурс кроссвордов. | 1 ч |  | Викторина. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | | 34 ч |  |  |