Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»

МОАУ «СОШ № 91»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  решением методического объединения  учителей начальных классов  протокол 16.07.2024 № 1 |  | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по ВР  Ю.Р. Исмагилова 17.07.2024 |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Часы общения: «Разговор о правильном питании»»**

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 классы)

Составитель:

Колядина Н.Н., учитель начальных классов

2024

1. **Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 класс**  **«Разговор о правильном питании»** | **3 – 4 класс**  **«Две недели в лагере здоровья»** |
| * 1. ***Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.*** | |
| 1. проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; 2. овладение установками, нормами и правилами правильного питания; 3. готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; 4. умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; 5. умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. | |
| * 1. ***Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.*** | |
| **Коммуникативные УУД** | |
| 1. использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; 2. построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); 3. владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. | 1. использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; 2. построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); 3. владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; 4. формулирование собственного мнения; 5. умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; 6. умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; 7. понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной; 8. умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. |
| **Регулятивные УУД** | |
| 1. понимание и сохранение учебной задачи; 2. понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 3. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; 4. принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; 5. осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). | 1. понимание и сохранение учебной задачи; 2. понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 3. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; 4. принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;   осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);  ● умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  ● самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. |
| **Познавательные УУД** | |
| 1. осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; 2. осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; 3. построение сообщения в устной и письменной форме; 4. смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); 5. осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; 6. осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. | 1. осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; 2. осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; 3. построение сообщения в устной и письменной форме; 4. смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); 5. осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; 6. осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; 7. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; 8. построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; 9. выделение существенных признаков и их синтеза. |
| * 1. ***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.*** | |
| ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;  ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;  ● умение определять полезные продукты питания;  ● знание о структуре ежедневного рациона питания;  ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;  ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. | 1. знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; 2. навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; 3. умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; 4. знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; 5. навыки, связанные с этикетом в области питания; 6. умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. |

*Первый уровень результатов «ученик научится»*

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

*Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»*

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**II. Содержание учебного курса**

**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».Ролевыен 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 |  |  |

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п⁄п** | **Раздел** | **1**  **класс** | **2**  **класс** | **3**  **класс** | **4**  **класс** |
| 1. | Разнообразие питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 3. | Этикет | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 4. | Рацион питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Из истории русской кухни. | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Итого |  | 33 | 34 | 34 | 34 |