

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Сегежского муниципального района
МКОУ СОШ п. Валдай

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического
совета
МКОУ СОШ п. Валдай
Протокол №1 от 29.08.24 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор школы
_____ Першкина Ж.В.
Приказ № 18/1 - СД
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
для 1 – 4 классов
Срок освоения – 2 года

п. Валдай

2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе ООП НОО МКОУ СОШ п. Валдай вВ полном соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов федерального уровня:**

- *Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. Новый Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21.12.12 г., одобрен Советом Федерации 26.12.12г., вступил в силу с 01.09.13г.)*
- *СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организация обучения в образовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 19993).*
- *Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 г. № 39).*
- *Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».*

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Курсы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» адаптированы учителем начальных классов Инюшовой Маргаритой Сергеевной.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих **задач:**

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Планируемые результаты освоения программы

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить два блока: личностный, метапредметный.

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Делать предварительный отбор источников информации, ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести 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;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

***Планируемые результаты формирования УУД
средствами программы «Разговор о правильном питании»***

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Содержание программы

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из **трех модулей**:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Основные методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

Данный курс реализовывается в рамках **внеурочной деятельности** в фронтальной, индивидуальной, групповой, парной **формах работы**.

- Групповая работа - Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

Формы обучения:

- занятия кружка «Здоровое питание»;
- беседы;
- классные часы;
- однодневные походы в природу;
- творческие домашние задания;
- 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;
 - игр;
 - викторин;
 - выставок рисунков.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде:
 - выставок работ учащихся;
 - викторин;
 - защита проектов;
 - презентации;
 - конкурсов.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, проектные.

Место программы в учебном плане:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» адаптирована на обучающихся 1 – 4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год; 2 – 4 классы – 34 часа в год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Материал учебника	Дата проведения	
				плановая	фактическая
	<i>1 – 2 класс</i>				
1.	Если хочешь быть здоров.	1	Тема 1.		
2.	Самые полезные продукты.	1	Тема 2.		
3.	Удивительные превращения пирожка.	1	Тема 3.		
4.	Кто жить умеет по часам.	1	Тема 4.		
5.	Вместе весело гулять.	1	Тема 5.		
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	Тема 6.		
7.	Плох обед, если хлеба нет.	1	Тема 7.		
8.	Время есть булочки.	1	Тема 8.		
9.	Пора ужинать.	1	Тема 9.		
10- 11.	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Тема 10.		
12.	Как утолить жажду.	1	Тема 11.		
13- 14.	Что помогает быть сильным и ловким.	2	Тема 12.		
15- 16.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	2	Тема 13.		
17.	Праздник здоровья.	1	Тема 14.		
	<i>9 – 11 лет</i>		Тема		
18.	Давайте познакомимся.	1	Тема 1.		
19- 20.	Из чего состоит наша пища.	2	Тема 2.		
21.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Тема 3.		
22.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Тема 4.		
23- 24.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2	Тема 5.		
25- 26.	Где и как готовят пищу.	2	Тема 6.		
27.	Блюда из зерна.	1	Тема 7.		

28.	Молоко и молочные продукты.	1	Тема 8.		
29.	Что можно есть в походе.	1	Тема 9.		
30.	Вода и другие полезные напитки.	1	Тема 10.		
31.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	Тема 11.		
32.	Дары моря.	1	Тема 12.		
33.	Необычное путешествие.	1	Тема 13.		
34.	Олимпиада «Здоровья».	1	Тема 14.		

Учебник(рабочая тетрадь):

1. «Разговор о правильном питании», Москва, Nestle, 2019 г. под редакцией М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.
2. «Две недели в лагере здоровья», Москва, Nestle, 2019 г. под редакцией М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.

Дополнительная литература: Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. «Разговор о здоровье и правильном питании» / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. 80 стр.

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. «Две недели в лагере здоровья» / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 стр.

Название, автор, издательство, год издания.