

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа № 79 имени П. М. Калинина»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

_____ О.И. Зверева

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 79»
_____ М.А. Тарасова

Приказ № 122-1 ОД от
30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«Разговор о правильном питании»

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Классы: 1-4 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа №79»
- Программы «Разговор о правильном питании» Института возрастной физиологии Российской академии образования, ООО «Нестле России».

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Предметные:

- расширить знания о правильном питании и здоровом образе жизни;
- побуждать обучающихся заботиться о своем здоровье;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Метапредметные:

Регулятивные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей;
- различать способ и результат действия.

Познавательные результаты:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выразить речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи;

Коммуникативные результаты:

- использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами.

Личностные:

- оценивать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Это происходит ненавязчиво, естественно, в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опираются на свой опыт и знания в бытовых сферах жизни. Это создаёт ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании детей.

Программа имеет методическое оснащение: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей "Разговор о правильном питании" и методическое пособие для учителя, комплект плакатов. В первом модуле "Разговор о правильном питании" каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради. В тетрадях собран дополнительный развивающий материал. Такие задания вызывают огромный интерес у детей. При их выполнении ребята много рисуют, раскрашивают, разгадывают кроссворды, выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляют новые знания. Особое внимание уделяется творческой и исследовательской работе обучающихся, которая поощряется яркими и забавными наклейками.

Практические занятия предполагают включение в работу родителей. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками. Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей.

На родительском собрании, родители познакомились с данной программой. Благодаря этой программе многие мамы и папы смогли познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то игровые методы должны быть основой организации работы по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, игра-обсуждение, игра «Знатоки», а также многочисленные конкурсы и викторины.

Предполагается проведение мероприятий, направленных на достижение целей и задач данного проекта.

При реализации программы "Разговор о правильном питании» дети ещё раз могут убедиться, как важно заботиться о своем здоровье.

Постепенно у детей формируется представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания.

Для реализации программы организуются различные виды занятий.

Программа состоит из трех содержательных модулей:

- «Разговор о здоровье и правильном питании»
- «Две недели в лагере здоровья»
- «Формула правильного питания»

В каждом модуле предполагается участие конкурсах на сайте www.prav-pit.ru УМК «Разговор о правильном питании» состоит из трёх рабочих тетрадей: первая рассчитана на 1- 2 класс,

вторая «Две недели в лагере здоровья» —на 3-4 класс, и последняя —«Формула правильного питания» —на 5-6 класс.

Форма организации деятельности: кружок

Основные виды деятельности: конкурсы, игры, творческие работы.

Форма промежуточной аттестации: творческая работа

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1-2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров!	1
2	Самые полезные продукты	1
3	Удивительные превращения пирожка	1
4	Кто жить умеет по часам	1
5	Вместе весело гулять	1
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1
7	Плох обед, если хлеба нет	1
8	Время есть булочки	1
9	Пора ужинать	1
10	На вкус и цвет товарищей нет	1
11	Игра «Приготовь блюдо»	1
12	Как утолить жажду	1
13	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	1
14	Игра «Посещение музея воды».	1
15	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».	1
16	Игра «Праздник чая»	1
17	Что помогает быть сильным и ловким	1
18	Игра «Меню спортсмена»	1
19	Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты	1
20	Игра «Овощи и фрукты»	1
21	Праздник «Ягоды и фрукты-самые вкусные «жители» леса и сада».	1
22	Праздник «Капустник»	1
23	Праздник « Каждому овощу-свое время»	1
24	Праздник здоровья	1
25	Подарки для друга.	1
26	Конкурс салатов, каш или бутербродов.	1
27	Конкурс «Собирай урожай».	1
28	Игра «Правильно-неправильно».	1

29	Конкурс «Курочки и петух».	1
30	Игра «Доскажи словечко».	1
31	«Азбука правильного питания».	1
32-33	Организационно-деятельностная игра «Аукцион»	2
34	Что нового о правильном питании мы узнали за год?	1
Итого:		34 ч

3 -4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Игра «Аукцион»	1
3	Семейная викторина «Поле чудес»	1
4	Из чего состоит наша пища	1
5	Игра «Меню сказочных героев»	1
6	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1
7	Конкурс «Самая весёлая зарядка»	1
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
9	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
12	Где и как готовят пищу	1
13	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
14	Конкурс кроссвордов	1
15	Блюда из зерна	1
16	Игра- конкурс «Хлебопеки»	1
17	Молоко и молочные продукты	1
18	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
19	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
20	Что можно есть в походе	1
21	Игра «Походная математика»	1
22	Игра –спектакль «Там, на неведомых дорожках»	1
23	Вода и другие полезные напитки	1
24	Игровое задание «Отгадай кроссворд»	1
25	Конкурс плакатов «Береги природу»	1
26	Что и как можно приготовить из рыбы	1
27	Конкурс плакатов «В подводном царстве»	1
28	Конкурс пословиц и поговорок	1
29	Дары моря	1
30	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
31	Экскурсия в магазин	1

32	Необычное путешествие. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
33	Игра-проект «Кулинарный глобус»	1
34	Олимпиада здоровья.	1
Итого:		34 ч.