

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «29» августа 2022 г. № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом и правильном питании»
для обучающихся 1-3 классов**

Срок реализации - 1 год

Составители:

Гречкина А.Б., учитель начальных классов

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования, разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286), на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02.06.2020 г.).

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Молоко и молочные продукты

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.

Познакомить детей с составляющими компонентами, которые должны быть у «правильного» молока.

Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов.

Познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Раздел 2. Что можно есть в походе

Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.

Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.

Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Раздел 3. Вода и другие полезные напитки

Развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости.

Развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма.

Формировать представление о том, какую воду можно пить, основных способах очистки питьевой воды.

Развивать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды.

Раздел 4. Что и как приготовить из рыбы

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

Расширить представление учащихся о фауне местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу.

Продолжить формирование у детей навыков правильного поведения в походе.

Раздел 5. Дары моря

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов, содержащихся в морепродуктах, для организма

Раздел 6. Кулинарное путешествие по России

Сформировать представление у школьников о кулинарных традициях как части культуры народа.

Расширить знания о некоторых традициях питания и блюд национальной кухни разных регионов.

Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Раздел 7. Спортивное путешествие по России.

Развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом.

Развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

Формировать представление о национальных спортивных играх.

Формировать представление о спортивных достижениях страны.

Раздел 8. Олимпиада Здоровья

Обобщить знания о правильном питании и физическом развитии.

Развивать навыки, связанные с работой о собственном здоровье, представление о личной ответственности за свое здоровье.

Развивать желание заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

Расширение представления о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты курса.

В сфере личностных результатов изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Изучение курса способствует формированию *метапредметных результатов*:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойства продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий ученики приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий ученики овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

Предметные результаты:

- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Молоко и молочные продукты	6		
1	Беседа «Самые молочные продукты и их польза для организма»		1	
2	Исследование «Самое полезное и вкусное молоко»			1
3	Викторина «Знатоки молока»			1
4	Беседа «Пословицы – крупицы мудрости»		1	
5	Игра – демонстрация «Это удивительное молоко»			1
6	Тест «Молочные продукты и их роль в развитии организма»		1	
	<u>Выход на продукт : составление «молочного» меню</u>			
II	Что можно есть в походе	5		
7	Такие нужные растения!		1	
8	Игра «Съедобное – несъедобное»			1
9	Игра «Отгадай название»			1
10	Игра «Походная математика»			1
11	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс рецептов и фотографий «Самое лесное блюдо»</u>			
III	Вода и другие полезные продукты	4		
12-13	Беседа о питьевом режиме, разнообразии напитков, их пользе для организма.		2	
14	Игровое задание «Отгадай кроссворд»			1
15	Конкурс плакатов «Береги воду»			1
	<u>Выход на продукт: реклама « Береги воду»</u>			
IV	Что и как можно приготовить из рыбы	4		
16-17	Беседа «О пользе рыбных блюд»		2	
18	Конкурс-викторина «Что за чудо – рыба!»			1
19	Игра «Приготовь блюдо из рыбы»			1

	<u>Выход на продукт: конкурс рисунков «В подводном царстве»</u>			
V	Дары моря	3		
20	Беседа о морепродуктах		1	
21	Викторина «В гостях у Нептуна»			1
22-23	Экскурсия в магазин			2
	<u>Выход на продукт: реклама «Самое морское блюдо</u>			
VI	Кулинарное путешествие по России	4		
24-25	Беседа «Кулинарные традиции разных народов»		2	
26	Игра «Угадай блюдо по описанию»			1
27	Игра – проект «Кулинарный глобус»			1
	<u>Выход на продукт: дегустация «Самое любимое блюдо моей семьи»</u>			
VII	Спортивное путешествие по России	3		
28	Беседа «Виды спортивных занятий»		1	
29	Конкурс «Секции, спортивные студии»			1
30	Игра – демонстрация «На необитаемом острове»			1
	<u>Выход на продукт: конкурс стихов и загадок собственного сочинения о спортивных занятиях</u>			
VIII	Олимпиада Здоровья	4		
31-32	Обобщение знаний о питании и физической активности.		2	
33-34	Соревнование команд по маршрутному листу. Праздник в столовой			2
	<u>Выход на продукт: варианты блюд из разных продуктов</u>			
	ИТОГО	34	14	20