**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Средняя Общеобразовательная Школа № 13 г. Хилок**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете Директор

МБОУ СОШ № 13 МБОУ СОШ № 13

от «\_\_\_\_» августа 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Налабордина Н.В.

От «\_\_\_\_» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

для учащихся 3 классов начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Направленность: спортивно-

оздоровительная

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Михайлова Ксения Викторовна,

учитель начальных классов

г.Хилок

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

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;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место в учебном процессе

На изучение программы по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 3 классе начальной школы отводится 9 часов в год, из расчета 1 час в месяц.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | | Название темы | Кол-во часов по расписанию | | | Форма контроля |
| План | Факт | Всего | Теория | Практика |
| 6.09 |  | Вводное занятие | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4.10 |  | Путешествие по улице «правильного питания» | 1 |  | 1 | Викторина |
| 8.11 |  | Молоко и молочные продукты | 1 | 1 |  | Беседа |
| 6.12 |  | Витамины | 1 |  | 1 | Игра |
| 10.01 |  | Вкусовые качества продуктов | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 7.02 |  | Значение жидкости в организме | 1 | 1 |  | Беседа |
| 6.03 |  | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты | 1 |  | 1 | Игра |
| 10.04 |  | Проведение праздника «Витаминная страна» | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 8.05 |  | Подведение итогов | 1 |  | 1 | Игра |

**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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;

- 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.

**Система оценивания**

Система оценивания курса «Раазговор о правильном питании» основана на критериальном подходе и предполагает вовлечение учащихся в процесс оценивания, включая самооценку и взаимооценку. В основе критериев лежат универсальные учебные действия.

Программа реализуется через следующие формы занятий:

* игры
* беседы
* викторины
* конкурсы

**КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дата | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения |
| 1 | 6.09 | 13:00-13:45 | Вводное занятие | 1 | Беседа | Каб. 13 |
| 2 | 4.10 | 13:00-  13:45 | Путешествие по улице «правильного питания» | 1 | Викторина | Каб. 13 |
| 3 | 8.11 | 13:00-13:45 | Молоко и молочные продукты | 1 | Беседа | Каб. 13 |
| 4 | 6.12 | 13:00-13:45 | Витамины | 1 | Игра | Каб. 13 |
| 5 | 10.01 | 13:00-13:45 | Вкусовые качества продуктов | 1 | Конкурс | Каб. 13 |
| 6 | 7.02 | 13:00-13:45 | Значение жидкости в организме | 1 | Беседа | Каб. 13 |
| 7 | 6.03 | 13:00-13:45 | Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты | 1 | Игра | Каб. 13 |
| 8 | 10.04 | 13:00-13:45 | Проведение праздника «Витаминная страна» | 1 | Конкурс | Каб. 13 |
| 9 | 8.03 | 13:00-13:45 | Подведение итогов | 1 | Игра | Каб. 13 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Электронные образовательные ресурсы:

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.prav-pit.ru&sa=D&source=editors&ust=1655117568257128&usg=AOvVaw0D7iaEATB9EA271nkDG1dL)