

Приложение № 11
к основной образовательной
программе
начального общего образования
МБОУ «Школа №1»
утвержденной приказом директора
от 31.08.2016 № 407

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности»
«Разговор о правильном питании»

Результаты освоения

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для 1-4 классов

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной

деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других

людей;

различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для

целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов

ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; связей;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

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;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную

позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Воспитательные результаты

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)	Воспитательные результаты
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.		Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и миру.	Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Уровень результатов работы по курсу «Разговор о правильном питании» (направления: спортивно - оздоровительное , социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное):

1 уровень - формирование у детей способности самостоятельно мыслить и действовать, добывать и применять знания, удовлетворять интеллектуальные запросы, чётко планировать свои действия.

2 уровень - формирование универсальных учебных действий: восприятие, внимание, формы мышления - наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

3 уровень - участие в конкурсах, конференциях, в выставках, соревнованиях, осознанное стремление к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса

- **Если хочешь быть здоров.**

- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,

- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.

- **Самые полезные продукты:**

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку,

- научить детей выбирать самые полезные продукты.

- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.

- **Как правильно есть:**

- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,

- Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.

- **Удивительные превращения пирожка:**

- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,

- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.

- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**

- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,

- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.

- **Плох обед, если хлеба нет:**

- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,

- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

- **Полдник. Время есть булочки:**

- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.
- **Пора ужинать:**
формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,
- Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
- **На вкус и цвет товарищей нет:**
- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов ,
- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
- **Как утолить жажду:**
- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».
- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
- **Где найти витамины весной:**
- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
- **Овощи, ягоды и фрукты:**
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,
- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».
- **Всякому овощу свое время:**
- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра « Каждому овощу своё время».
- **День рождения Зелибобы:**
- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,
- Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса Давайте познакомимся:

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания,

полученные ими

при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

-дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;

-Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища:

-дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

-дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

-формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

-формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);

-Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Что нужно есть в разное время года:

-сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

-познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

-познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

-расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

-Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом:

-сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; -научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

-расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

-Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».

Где и как готовят пищу:

-дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

-сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

-познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

-сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;

-Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс

«Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол:

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пиcци;

-помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты.

-расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

-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;

-Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина. **Блюда из зерна:**

-расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

-сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

-расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

-способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов; -Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб - всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу:

-расширить знания 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, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

-дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

-Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра - спектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы:

-расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

-расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

-продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

-Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

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 для организма;

-Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие» по России:

-сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

-расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен:

-расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

-закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;

-Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом:

-расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями.

Виды деятельности

Просветительская;

Социально-значимая;

Творческая;

Проектно-исследовательская;

Формы групповые и индивидуальные:

- беседы с детьми;

- социально-значимые конкурсы, мероприятия;

-экскурсия в столовую.