

**Приложение к ООП НОО
МКОУ «Зябинская СОШ»**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
для обучающихся 1-4 классов
направление внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

п.Зяба

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП НОО МКОУ «Зябинская СОШ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания
- овладение установками, нормами и правилами питания
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие и выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных обучающихся по Программе.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать

различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-2 класс

Вводное занятие. Правила питания. Разнообразие питания. Самые полезные продукты. Правила питания. Режим питания. Завтрак. Роль хлеба в питании детей. Молоко и молочные продукты. Правила поведения за столом. Путешествие по улице правильного питания. Продукты питания. Витамины. Вкусовые качества продуктов. Значение жидкости в организме. Проведение праздника «Витаминная страна». Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». Проектная деятельность «Книга советов правильного питания»

3-4 класс

Вводное занятие «Лагерь здоровья». Состав продуктов. Питание в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Приготовление пищи. В ожидании гостей. Блюда из зерна. Проект «Хлеб – всему голова». Что нужно есть в разное время года?. «Быстрый бутерброд до добра не доведёт». Растительные продукты леса. Рыбные продукты. Дары моря. Польза куриных яиц. Кулинарное путешествие по России. Проект «Чему мы научились»

Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме игровой деятельности, дискуссия, беседа, ролевые игры. Работа индивидуально, в парах, в малых группах. Практические виды деятельности.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс

№п/п	Тема занятия	Кол – во часов
1	Вводное занятие. Правила питания	1
2	Разнообразие питания	1
3	Самые полезные продукты	1
4	Правила питания	1
5	Режим питания	1
6	Завтрак	1
7	Роль хлеба в питании детей	1
8	Молоко и молочные продукты	1
9	Правила поведения за столом	1
10	Путешествие по улице правильного питания	1
11	Продукты питания	1
12	Витамины	1
13	Вкусовые качества продуктов	1
14	Значение жидкости в организме	1
15	Проведение праздника «Витаминная страна»	1
16	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»	1
17	Проектная деятельность «Книга советов правильного питания»	1

3-4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
1	Вводное занятие «Лагерь здоровья»	1
2	Состав продуктов	1
3	Питание в разное время года	1
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
5	Приготовление пищи	1
6	В ожидании гостей	1
7	Блюда из зерна	1
8	Проект «Хлеб – всему голова»	1
9	Что нужно есть в разное время года?	1
10	«Быстрый бутерброд до добра не доведёт»	1
11	Растительные продукты леса	1
12	Рыбные продукты	1
13	Дары моря	1
14	Польза куриных яиц	1
15	Кулинарное путешествие по России	1
16	Проект «Чему мы научились»	1