

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

_____/Галиева А.А./

Протокол № ____ от ____ 2025

«Утверждено»

Директор МБОУ «Старо-

Уруссинская СОШ»

_____/Муртазина А.Т./

Приказ № ____ от ____ 2025

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8 лет

Год реализации: 2025-2026 уч.г.

Составитель: учитель начальных классов

Зайдуллина Айгуль Сарьяновна

село Старые Урусы 2025 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности рассчитана для обучающихся 2 класса и представляет собой следующие разделы:

- 1.Цель.
- 2.Планируемые результаты.
- 3.Содержание курса.
- 4.Тематическое планирование.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- 1.**Регулятивные УУД:** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя, учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- 2.**Познавательные УУД:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 3.**Коммуникативные УУД:** слушать и понимать речь других, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятий.

Содержание изучаемого курса

Содержание/название раздела	Теория	Практика
Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадах, составление меню. Конкурс-викторина
Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса

		продуктов. Ролевые игры
Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
Проведение праздника «Витаминная страна».	Праздник	Конкурсы, ролевые игры.
Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Выполнение и защита проекта	Проектная работа
Подведение итогов.	Беседа	Отчет о проделанной работе.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года	1
2	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	Время есть булочки.	1
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
7	Пора ужинать	1
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа.	1
12	Морепродукты.	1
13	Отгадай мелодию.	1
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16	Как утолить жажду	1
17	Игра «Посещение музея воды»	1
18	Праздник чая	1
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21	Практическая работа «Мой день»	1
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1

24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26	Посадка лука.	1
27	Каждому овощу свое время.	1
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31	Проект «Витамины и овощи»	1
32	Защита проекта «Витамины и овощи»	1
33	Творческий отчет «Реклама овощей».	1
34	Итоговое повторение	1