

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Живайкино»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СОШ с. Живайкино
МО «Барышский район»

/ А.И. Егоров /
ФИО

Приказ № 125
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

название программы


на 2022 – 2023 учебный год
для учащихся 2 класса

Кулагиной Ольги Анатольевны
учителя первой квалификационной категории

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ с. Живайкино
МО «Барышский район»

 /М.А Юртаева/
ФИО

«29» августа 2023 г.

«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»
ШМО учителей естественно-научного цикла
МОУ СОШ с. Живайкино
МО «Барышский район»
Руководитель:  /В.А.Кудряшова/
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Живайкино – 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса разработана на основе

- требований ФГОС общего образования, в том числе в соответствии с изменениями, внесёнными во ФГОС НОО и ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 и от 31.12.2015 № 1577);
- программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»». программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации
- учебного плана МБОУ Мадеевская ООШ на 2019-2020 учебный год,
- положения о рабочей программе и других локальных нормативных актов, регулирующих учебно-воспитательный процесс в МБОУ Мадеевская

Используется **учебно-методический комплект:**

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017

- Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2013.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Количество часов – 1 час в неделю, итого в год –34 часа.

Планируемые результаты изучения курсавнеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Планируемые результаты изучения курса

Базовый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
 - ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Повышенный уровень результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала(бумаги)

Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания. Понятие- рациональное питание.

Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Время есть булочки (2 часа)

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Пора ужинать (2 часа)

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Каждому овощу своё время (6 часов)

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат.

Витамины в бочке. Зимний салат «фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Темы разделов, уроков (кол-во часов)	Дата проведения	
		план	факт
1	Инструктаж по ТБЕсли хочешь быть здоров	02.09	
2	Из чего состоит наша пища	09.09	
3	Полезные и вредные привычки	16.09	
4	Самые полезные продукты	23.09	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	30.09	
6	Удивительное превращение пирожка	07.10	
7	Твой режим питания	14.10	
8	Из чего варят каши	21.10	
9	Как сделать кашу вкусной	28.10	
10	Плох обед, коли хлеба нет	11.11	
11	Хлеб всему голова	18.11	
12	Полдник	25.11	
13	Время есть булочки	02.12	
14	Пора ужинать	09.12	
15	Почему полезно есть рыбу	16.12	
16	Мясо и мясные блюда	23.12	
17	Инструктаж по ТБГде найти витамины зимой и весной	13.01	
18	Всякому овощу – свое время	20.01	
19	Как утолить жажду	27.01	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	03.02	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	10.02	
22	На вкус и цвет товарищей нет	17.02	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	24.02	
24	Витаминные продукты- овощи, ягоды и фрукты	02.03	
25	Каждому овощу – свое время	09.03	
26	Народные праздники, их меню	16.03	
27	Меню народных праздников	06.04	
28	Как правильно накрыть стол.	13.04	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	20.04	
30	Щи да каша – пища наша	27.04	
31	Что готовили наши прабабушки.	04.05	
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	11.05	
33	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	18.05	
34	Тест «Самые полезные продукты»	18.05	

