

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Канадейская средняя школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Канадейская СШ
И.В.Тучина
Приказ № 151 от « 30 » 08 2023 г



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
2 класс

Всего часов 34 ч.
1 год обучения: 34 ч. (1 ч./1р.)
Программа составлена Масенькиной И.В

2023/2024 уч. год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 2 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100) (далее – ФГОС НОО)

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».- М:Абрис, 2020.-80., допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте Возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы 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;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 2 класс (34ч)

1.Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

2.Самые полезные продукты (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

3.Удивительные превращения пирожка (3 ч.)

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

4.Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

5.Всем весело гулять (1 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

6.Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Формировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление

детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

7.Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

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

8.Время есть булочки (3 ч.)

Формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомит детей со значением молока и молочных продуктов.

9.Пора ужинать (2 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

10. На вкус и цвет товарищей нет. (4ч)

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

11.Как утолить жажду. (2ч)

Формировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

12. Что помогает быть сильным и ловким. (2ч)

Формировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. (4ч)

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

14.Праздник здоровья.(2ч)

Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров	2
2	Самые полезные продукты	2
3	Удивительные превращения пирожка	3
4	Кто жить умеет по часам	2
5	Всем весело гулять	1
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
7	Плох обед, если хлеба нет	2
8	Время есть булочки	3
9	Пора ужинать	2
10	На вкус и цвет товарищей нет	4
11	Как утолить жажду	2
12	Что помогает быть сильным и ловким	2
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4
14	Праздник здоровья	2
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Если хочешь быть здоров (2ч)			
1	Давайте познакомимся.	1		
2	Мои любимые игры на воздухе.	1		
	Самые полезные продукты (2ч)			
3	Мы идём в магазин.	1		
4	«Продукты зеленого, желтого и красного стола»	1		
	Удивительные превращения пирожка (3ч)			
5	Урок – игра «Правила питания».	1		
6	Режим питания.	1		
7	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1		
	Кто жить умеет по часам (1ч)			
8	Режим дня.	1		
9	Составляем режим дня школьника.	1		
	Вместе весело гулять (1ч)			
10	Вместе весело гулять! Урок на свежем воздухе.	1		
	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной (3ч)			
11	Предметный урок «Из чего варят кашу». «Крупа для каши».	1		
12	Как сделать кашу вкусной. «Украшаем кашу».	1		
13	Викторина «Печка в русских сказках»	1		
	Плох обед, если хлеба нет (2ч)			
14	По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»	1		
15	Плох обед, если хлеба нет. «Расскажи сказку».	1		
	Время есть булочки (3ч)			
16	Лепка из соленого теста. Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»	1		
17	Полдник – время есть молочные продукты.	1		
18	Викторина «Кладовая народной мудрости»	1		
	Пора ужинать (2ч)			
19	Каким должен быть ужин?	1		
20	Проект « Меню для ужина».	1		
	На вкус и цвет товарищей нет (4ч)			
21	Викторина «Угадай по вкусу».	1		
22	Проект «Самое любимое блюдо моей семьи»	1		
23	Мастер-класс «Учимся делать бутерброды»	1		
24	Конкурс поварят.	1		
	Как утолить жажду (2ч)			
25	Что мы пьем?	1		

26	Урок-конкурс «Самый необычный коктейль».	1		
	Что помогает быть сильным и ловким (2ч)			
27	«Олимпийское путешествие». Викторина «Виды спорта».	1		
28	Составляем « Меню спортсмена».	1		
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч)			
29	Викторина «Ягоды и фрукты».	1		
30	«Витамины – наши друзья». Беседа о значении витаминов для детей.	1		
31	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители».	1		
32	Праздник «Капустник»	1		
	Праздник здоровья (2ч)			
33	Подготовка к празднику. Беседа «Азбука правильного питания».	1		
34	Праздник здоровья.	1		

