

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29
п. Приморский Темрюкского района Краснодарского края

Рассмотрено

на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель ШМО
_____/И.А. Алексеенко
Протокол № __1__
от 29.08.2022 г.

Согласовано

Заместитель директора
по УВР
_____/И.В. Стовбуренко
от 30.08.2022 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ № 29
_____/О.И. Кокодзей
от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Кружок «Разговор о правильном питании»

Уровень образования начальное общее

Класс - 2

Количество часов по программе - 17

Авторы-составители:

Посмитняя Е.А.

учитель начальных классов

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, М.- 2018г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена Министерством образования Российской Федерации).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО»
- УП МБОУ СОШ №29 на 2022-2023 учебный год.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие по программе во 2 классе отводится 0,5 часа в неделю. Общее количество часов в год – 17 часов, включая практический и теоретический материал.

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям.

Целью программы является

формирование основ культуры питания как части общей культуры здоровья человека.

Основные задачи реализации данной программы:

1. Развивать представления учащихся о правильном питании;
2. Формировать полезные навыки и привычки;
3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
4. Формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;

5. Просвещать родителей в вопросах рационального питания.

Принципы реализации программы:

- научная обоснованность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- последовательность изложения материала;
- модульность структуры;
- вовлеченность семьи в реализацию.

Основные формы деятельности:

- теоретические и практические занятия в классе;
- научно- исследовательская работа;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия ;
- проектная деятельность;
- посещение театров;
- экскурсии.

2. Прогнозируемые результаты изучения курса

Личностные

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;

- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

В программе реализованы **три этапа: подготовительный, основной, контрольный.**

На подготовительном этапе начинается работа по созданию положительной мотивационной установки.

Для основного этапа характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании.

На контрольном этапе осуществляется контроль умения использовать полученные знания в жизни.

3. Содержание курса.

Тема 1. Если хочешь быть здоровым. 1 ч

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Тема 2. Самые полезные продукты. 1 ч

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка. 1 ч

Гигиена питания. Режим питания.

Тема 4. Кто жить умеет по часам. 1ч

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. Вместе весело гулять. 1 ч

Как сделать прогулку полезной и интересной. П/и на воздухе.

Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. 1 ч

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет. 1 ч

О хлебе и его качествах.

Тема 8. Время есть булочки. 1 ч

О пользе молока и молочных продуктов.

Тема 9. Пора ужинать. 1 ч

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Тема 10. Веселые старты. 1 ч

Физическое развитие ребенка. Спортивная подготовка.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет. 1 ч

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Тема 12. Как утолить жажду. 1 ч

Вода — важная составная часть человеческого организма.

Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 13. Что помогает быть сильным и ловким. 1 ч

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и

образа жизни человека.

Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. 2 ч

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

Тема 15. Каждому овощу своё время. 1 ч

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

Тема 16. Каждому овощу своё время. 1 ч

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	УУД
	Тема 1. Если хочешь быть здоровым.	1 ч.	
1	Знакомство с героями. Беседа о полезных и вредных продуктах. Игра «Карлсон в магазине».	1	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты.
	Тема 2. Самые полезные продукты.	1 ч.	
2	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное». Тест «Самые полезные продукты».	1	Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.
	Тема 3. Удивительные превращения пирожка.	1 ч.	
3	Калорийность питания и рост организма. Правила гигиены питания	1	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
	Тема 4. Кто жить умеет по часам	1 ч.	
4	Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьника.	1	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Зависимость от питания работоспособности и внешнего вида.
	Тема 5. Вместе весело гулять	1 ч	

5	Как сделать прогулку полезной и интересной. П/и на свежем воздухе.	1	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом
	Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1 ч.	
6	Завтрак. «Вот это каша – пища наша». Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде
	Тема 7. Плох обед, если хлеба нет.	1 ч.	
7	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе. О хлебе. «Секреты обеда».	1	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.
	Тема 8. Время есть булочки.	1 ч.	
8	Полдник. «Молочные реки». «Это удивительное молоко». «Знатоки молока».	1	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.
	Тема 9. Пора ужинать.	1 ч.	
9	Ужин. «Сколько ужинов бывает». «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды».	1	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
	Тема 10. Веселые старты	1 ч.	
10	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Формировать представление о сезонных фруктах и овощах.
	Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет.	1 ч.	
11	Разнообразное питание. Определение вкуса продуктов.	1	Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов

	Тема 12. Как утолить жажду.	1 ч.	
12	Вода и её значение в жизни человека. «Из чего готовят соки».	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
	Тема 13. Что помогает быть сильным и ловким	1 ч.	
13	Высококалорийные продукты для организма. «Меню спортсмена».	1	Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
	Тема 14 . Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты .	2 ч.	
14	Ягоды, фрукты. Их значение для организма. Витамины на столе.	1	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.
15	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты». Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки».	1	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.
	Тема 15. Каждому овощу своё время.	1 ч.	
16	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки». Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде».	1	Развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах.
	Тема 16. Праздник здоровья.	1 ч.	
17	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов». Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».	1	Обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.
	Итого:	17	