

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 С. КУЗОВАТОВО
(МОУ СШ №2 с. Кузоватово)

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол №1

- от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Панькина О.М.

Приказ № 60 от «30»
августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса: «Разговор о правильном питании»

Класс: 2_____

Уровень общего образования: начальное общее_____

Учитель: Милюткина Елена Александровна_____

Срок реализации программы: 2023-2024_____

Количество часов по учебному плану: 34_____

Рабочую программу составила учитель:

_____ Милюткина Елена Александровна _____

Пояснительная записка

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

Обучающийся научится:

- 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.

Метапредметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

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;

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 программы внеурочной деятельности

Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)

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

Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания.

Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах.

Тема 7. Время есть булочки (2 часа)

О пользе молока и молочных продуктов.

Тема 8. Пора ужинать (2 часа)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

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

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)

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

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)

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

Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)

Разнообразии овощей. Полезные свойства овощей.

Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Если хочешь быть здоровым (1 ч.)	
1.	Знакомство с героями.	1ч
	Самые полезные продукты (3 ч.)	
2.	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1ч
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1ч
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1ч
	Как правильно есть (4 ч.)	
5.	«Рациональное питание»	1ч
6.	«На бабушкином дворе»	1ч
7.	«Гигиена питания»	1ч
8.	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1ч
	Удивительные превращения пирожка (2 ч.)	
9.	Соблюдение режима питания	1ч
10	Типовой режим питания школьников.	1ч
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)	
11.	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1ч
12.	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1ч
	Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)	
13.	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1ч
14.	О хлебе. «Секреты обеда»	1ч
	Время есть булочки (2ч.)	
15.	Полдник. «Молочные реки»	1ч
16.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1ч

Пора ужинать (2 ч.)		
17.	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1ч
18.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1ч
. Где найти витамины весной (2 ч.)		
19.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1ч
20.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1ч
Как утолить жажду (2 ч.)		
21.	Вода и её значение в жизни человека.	1ч
22.	«Из чего готовят соки»	1ч
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)		
23.	Высококалорийные продукты для организма	1ч
24.	«Меню спортсмена»	1ч
На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)		
25.	Разнообразное питание	1ч
26.	Определение вкуса продуктов	1ч
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)		
27.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1ч
28.	Витамины на столе	1ч
29.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1ч
Каждому овощу своё время (5 ч.)		
30.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1ч
31.	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1ч
32.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1ч
33.	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1ч
34.	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1ч

Информационно - методическое обеспечение

Литература для учащихся:

Разговор о правильном питании.: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

Литература для учителя:

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . Две недели в лагере здоровья /Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. «Нестле» «Олма- пресс».

Технические средства

- Ноутбук;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор.

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>