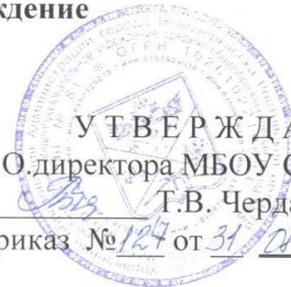


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей нач. классов  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.  
Председатель МО Е. А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
Т.В. Черданцева  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора МБОУ СОШ №8  
Т.В. Черданцева  
Приказ № 124 от 31.08.2020 г.



# Рабочая программа

---

Внеурочный курс: разговор о правильное питание  
Класс: 2а  
Учебный год: 2020 - 2021

Учитель: Перетягина Наталья Ивановна

г. Новочеркасск  
2020

**Пояснительная записка  
к программе по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильное питание» для 2 класса  
на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильное питание» 2 год обучения составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8;

**Содержание программы** базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

**Цель программы:**

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей ;

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

**После второго года обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Программа курса «Разговор о правильном питании» относится к духовно-нравственному направлению и в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 34 часа:

- 1 четверть – 9 часов
- 2 четверть – 7 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 часов

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

### **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетические потребности, ценности и чувства;

### **Метапредметные результаты:**

#### 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:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» на 2020 – 2021 уч. год**

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Если хочешь быть здоровым	1	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая,	Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного

			творческая.	материала( бумаги)
<b>2</b>	<b>Самые полезные продукты</b>	<b>3</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Развивать умения различать продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов
<b>3</b>	<b>Как правильно есть</b>	<b>4</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Гигиена питания. Режим питания. Понятие-рациональное питание.
<b>4.</b>	<b>Удивительное превращение пирожка</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.
<b>5</b>	<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.
<b>6</b>	<b>Плох обед, если хлеба нет</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Развитие умения ориентироваться в разнообразии хлеба и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.
<b>7</b>	<b>Время есть булочки</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Пищевая ценность молока и молочных продуктов.
<b>8</b>	<b>Пора ужинать</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
<b>9</b>	<b>Где найти витамины весной</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Определять значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

<b>10</b>	<b>Как утолить жажду</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Вода — важная составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.
<b>11</b>	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b>	<b>2</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.
<b>12</b>	<b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</b>	<b>5</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	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.
<b>13</b>	<b>Каждому овощу своё время</b>	<b>6</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	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 курса «Разговор о правильном питании» на 2020 – 2021 уч. год

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			Предполагаемая	По факту
<b>1 четверть – 9 часов</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Если хочешь быть здоров.	1	04.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	11.09	
3	Полезные и вредные привычки	1	18.09	
4	Самые полезные продукты	1	25.09	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	02.10	
6	Удивительное превращение пирожка	1	09.10	
7	Твой режим питания	1	16.10	
8	Из чего варят каши	1	23.10	
9	Как сделать кашу вкусной	1	30.10	
<b>2 четверть – 7 часов</b>				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	13.11	

11	Хлеб всему голова	1	20.11	
12	Полдник	1	27.11	
13	Время есть булочки	1	04.12	
14	Пора ужинать	1	11.12	
15	Почему полезно есть рыбу	1	18.12	
16	Мясо и мясные блюда	1	25.12	
<b>3 четверть – 10 часов</b>				
17	Инструктаж по ТБ Где найти витамины зимой и весной	1	15.01	
18	Всякому овощу – свое время	1	22.01	
19	Как утолить жажду	1	29 .01	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	05.02	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	12.02	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	19.02	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	26.02	
24	Витаминные продукты- овощи, ягоды и фрукты	1	05.03	

25	Каждому овощу – свое время	1	12.03	
26	Народные праздники, их меню	1	19.03	
<b>4 четверть – 8 часов</b>				
27	Меню народных праздников	1	02.04	
28	Как правильно накрыть стол.	1	09.04	
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	16.04	
30	Щи да каша – пища наша	1	23.04	
31	Что готовили наши прабабушки.	1	30.04	
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	07.05	
33	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1	14.05	
34	Тест «Самые полезные продукты»		21.05	

## Литература

### Для учителя

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2019
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2017.

### Для учащихся

