

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа N 106»

«Согласовано» « 29 » 08 2019 г. Заместитель директора по УВР:  /Урубкова М.В./	«Утверждено» « 29 » 08 2019 г. Директор МБОУ СОШ N106:  /Боровская О.С./ Приказ № 234 от 29.08.2019 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(спортивно – оздоровительное направление)
2 класс

Подготовили
Урубкова М.В., Чмыликова Н.С.
учителя начальных классов
МБОУ СОШ N106 г.Сасово

САСОВО 2019 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» на 2017 -2018 учебный год разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г.), спортивно – оздоровительного направления.

Направление программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Актуальность программы на данный момент 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. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

Развивающие

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7-8 лет.

Программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

Формы занятий:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

Ожидаемые результаты

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

Метапредметные УУД:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Форма подведения итогов:

изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

Календарно - тематический план

2 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Число часов	
		Теория	Практика
Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 ч.)			
1.1	Знакомство с героями.	1	
Тема 2. Самые полезные продукты (3 ч.)			
2.1	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1	
2.2	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»		1
2.3	Тест «Самые полезные продукты»	1	
Тема 3. Как правильно есть (4 ч.)			
3.1	«Рациональное питание»	1	
3.2	«На бабушкином дворе»		1
3.3	«Гигиена питания»	1	
3.4	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»		1
Тема 4. Удивительные			

превращения пирожка (2 ч.)			
4.1	Соблюдение режима питания	1	
4.2	Типовой режим питания школьников.		1
Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)			
5.1	Завтрак. «Вот это каша – пицца наша»	1	
5.2	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.		1
Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)			
6.1	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе.	1	
6.2	О хлебе. «Секреты обеда»		1
Тема 7. Время есть булочки (2ч.)			
7.1	Полдник. «Молочные реки»	1	
7.2	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»		1
Тема 8. Пора ужинать (2 ч.)			
8.1	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1	
8.2	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»		1
Тема 9. Где найти витамины весной (2 ч.)			

9.1	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1	
9.2	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.		1
Тема 10. Как утолить жажду (2 ч.)			
10.1	Вода и её значение в жизни человека.	1	
10.2	«Из чего готовят соки»		1
Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)			
11.1	Высококалорийные продукты для организма	1	
11.2	«Меню спортсмена»		1
Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)			
12.1	Разнообразное питание	1	
12.2	Определение вкуса продуктов		1
Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)			
13.1	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1	
13.2	Витамины на столе		1
13.3	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»		1
Тема 14. Каждому овощу своё время (3			

ч.)			
14.1	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1	
14.2	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»		1
14.3	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»		1
Тема 15. Каждому овощу своё время (2 ч.)			
15.1	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1	
15.2	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»		1
	ИТОГО: 34 часа	17	17

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. Разнообразие фруктов, ягод.

Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете начальных классов, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М., Детская литература, 1972г.
6. Начальная школа №8, 1992г.
7. Начальная школа №4, 1995г.
8. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
9. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.