

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Стоговка

Кузоватовского района Ульяновской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Педагогического
совета школы

Протокол № от 08.2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР Т.В. Дрягина

«29»августа2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
Т.А. Фирсова

Приказ №70 от 31.08.2023



Рабочая программа

Наименование курса:внеурочная деятельность
«Разговор о здоровье и правильном питании»

Класс: 2

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 17 (0,5 часа в неделю)

Учебник: «Правильное питание» 2 класс, М.М. Безруких, Т.А. Филлипова,
А.Г. Макеева -Москва, «Просвещение» 2020г.,М.; Nestle, 2020 г.

Рабочую программу составил: учитель начальных классов Зимина С.Л.

Стоговка 2023 г.

І. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

Личностными результатами *индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:*

- ❖ чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,
- ❖ уважительное отношение к культуре питания других народов,
- ❖ развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,
- ❖ развитие ценностного отношения к своему здоровью,
- ❖ приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

.Регулятивные УУД:

- ❖ понимание и сохранение учебной задачи;
- ❖ понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- ❖ планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ❖ принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- ❖ осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- ❖ умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ❖ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- ❖ осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ❖ осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ❖ построение сообщения в устной и письменной форме;
- ❖ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ❖ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ❖ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- ❖ установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- ❖ построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- ❖ выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- ❖ использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- ❖ построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- ❖ владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- ❖ формулирование собственного мнения;
- ❖ умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ❖ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ❖ понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

Предметные - приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:

- ❖ знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),
- ❖ знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),
- ❖ из каких растений получают крупы,
- ❖ названия основных приемов пищи,
- ❖ источники витаминов,
- ❖ названия основных овощей, фруктов, ягод
- ❖ выбирать для питания полезные продукты,
- ❖ составлять и соблюдать режим питания,
- ❖ составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,
- ❖ определять вкус продуктов,
- ❖ определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Если хочешь быть здоровым

Знакомство с героями.

Самые полезные продукты

Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине». «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное». Тест «Самые полезные продукты»

Как правильно есть

«Рациональное питание». «На бабушкином дворе». «Гигиена питания». «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек».

Удивительные превращения пирожка

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Завтрак. «Вот это каша – пища наша». Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.

Плох обед, если хлеба нет

Обед. «Соберём венки». Пословицы о хлебе. О хлебе. «Секреты обеда»

Время есть булочки

Полдник. «Молочные реки». «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»

Пора ужинать

Ужин. «Сколько ужинов бывает». «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды».

Где найти витамины весной

Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.

Как утолить жажду

Вода и её значение в жизни человека. «Из чего готовят соки»

Что надо есть, если хочешь стать сильнее

Высококалорийные продукты для организма. «Меню спортсмена»

На вкус и цвет товарищей нет

Разнообразное питание. Определение вкуса продуктов

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Ягоды, фрукты. Их значение для организма. Витамины на столе. КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»

Каждому овощу своё время

Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки». Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде». «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».

Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение темы.

2 класс

17 часа (0,5 час в неделю)

Раздел	№	Название темы	Количество часов
Если хочешь быть здоров.	1	Давайте познакомимся. Мои любимые игры на воздухе.	1 ч.
Самые полезные продукты.	2	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1 ч.
Как правильно есть.	3	«Гигиена питания» «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1 ч.
Удивительные превращения пирожка.	4	Типовой режим питания школьников.	1 ч.
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	5-6	Завтрак. «Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	2 ч.
Плох обед, если хлеба нет.	7	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе. О хлебе. «Секреты обеда»	1 ч.
Время есть булочки.	8	. Полдник. «Молочные реки» «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч.
Пора ужинать.	9	Ужин. «Сколько ужинов бывает» «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1 ч.
Где найти витамины весной	10	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1 ч.

		«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	
На вкус и цвет товарищей нет.	11	Викторина «Угадай по вкусу» Разнообразное питание Определение вкуса продуктов	1 ч.
Как утолить жажду.	12-13	«Что мы пьем?» Вода и её значение в жизни человека. Урок – конкурс «Самый необычный коктейль» «Из чего готовят соки» .	2 ч.
Что помогает быть сильным и ловким.	14	Олимпийское путешествие. Меню спортсмена. Викторина «Виды спорта».	1 ч.
Овощи, ягоды и фрукты– витаминные продукты	15	Ягоды, фрукты. Их значение для организма. Викторина «Ягоды и фрукты». Витамины – наши друзья.	1 ч.
Каждому овощу своё время	16	Польза овощей. Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде» «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1 ч
Итоговые занятия	17	Здоровое питание – отличное настроение. Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1 ч.