



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса разработана на основе

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.
2. 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.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

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

Количество часов – 1 час в неделю, итого в год –34 часа.

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

#### **Если хочешь быть здоровым (1 час)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала( бумаги)

#### **Самые полезные продукты (3 часа)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

#### **Как правильно есть. (4 часа)**

Гигиена питания. Режим питания. Понятие- рациональное питание.

### **Удивительное превращение пирожка (2 часа)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

### **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

### **Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

### **Время есть булочки (2 часа)**

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

### **Пора ужинать (2 часа)**

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

### **Где найти витамины весной (2 часа)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

### **Как утолить жажду (2 часа)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**

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

### **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)**

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.

### **Каждому овощу своё время (6 часов)**

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.

## **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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).

#### **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 в 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.

#### **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.

#### **Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### ***Базовый уровень результатов «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;

***Повышенный уровень результатов «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.

**Поурочное планирование**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Инструктаж по ТБ Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	
24	Витаминные продукты- овощи, ягоды и фрукты	1	
25	Каждому овощу – свое время	1	

26	Народные праздники, их меню	1	
27	Меню народных праздников	1	
28	Как правильно накрыть стол.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	
30	Щи да каша – пища наша	1	
31	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1	
34	Тест «Самые полезные продукты»	1	

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2013.