

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов
Руководитель МО М.П.Аникина
Протокол МО № 1 от 27.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Т.Е.Капуза
27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы И.Н.Забураева
Приказ № 66 от 27.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 2-Б класс

начальное общее образование

Количество часов 34 часа

Учитель Федорова Ольга Алексеевна

Программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева 2012г

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности .

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Занятия во 2 классе проходят 1 раз в неделю- 34 часа в год. Программа скорректирована на 32 часа.

Основные формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- совместная работа с родителями.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

№	Дата	Тема	Цель занятия	Применение ИКТ и
----------	-------------	-------------	---------------------	-------------------------

					наглядных пособий
	по плану	по факту			
1	06.09		Здравствуй, дорогой друг(вводное занятие)	Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.	презентация
2-3	13.09 20.09		Если хочешь быть здоров.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Таблицы
4-5	27.09 04.10		Самые полезные продукты.	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.	Презентация
6	11.10		Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Картинки
7-8	18.10 25.10		Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Презентация
9	08.11		Как правильно вести себя за столом	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.	картинки
10-11	15.11 22.11		Кто жить умеет по часам	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	презентация
12	29.11		Вместе весело гулять!	Дать представление о важности регулярных прогулок	Рабочая тетрадь

				на свежем воздухе.	
13-14	06.12 13.12		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Видео
15-16	20.12. 27.12		Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Картинки
17-18	17.01. 24.01		Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Презентация
19-20	31.01 07.02		Пора ужинать.	Сформировать у детей представление о ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Рабочая тетрадь
21	14.02		Молоко и молочные продукты	Дать представление о значении молока и молочных продуктов.	презентация
22-23	21.02 28.02		Что помогает быть сильным и ловким	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	презентация
24	14.03		Веселые старты	Дать представление о важности занятий спортом , об их положительном влиянии на развитие и здоровье.	
25-26	21.03 04.04		На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Презентация
27-28	11.04 18.04		Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных	Видео

				напитков.	
29-30	25.04 16.05		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Презентация
31-32	23.05 30.05		Праздник здоровья Летние фрукты и овощи.	Формировать представление об основных компонентах здорового образа жизни: правильном питании, прогулках и играх на свежем воздухе, занятиях спортом.	