

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. | |