

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования
МБОУ СОШ № 141 с углубленным изучением математики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 2 классов

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 1 год – 34 часа. Курс изучается во 2 классе.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

2 класс

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- 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.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

Коммуникативные:

- 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

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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- 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.

Первый 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;

Второй и третий уровни 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.

«Разговор о правильном питании»

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду... (5ч), Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.

Тематическое планирование для 2 класса

№ П/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
Путешествие по улице правильного питания (1ч)			
1		Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1
Каждому овощу свое время (6ч)			
2		Каждому овощу свое время.	1
3		Русская народная сказка «Вершки и корешки».	1
4		Праздник урожая.	1
5		Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1
6		Викторина «В овощном магазине».	1
7		Проект «Витаминная азбука».	1
Где найти витамины весной? (5ч)			
8		Где найти витамины весной?	1
9		Витамины на подоконнике.	1
10		Что такое сухофрукты?	1
11		Игра «Вкусные истории».	1
12		Как сделать запасы витаминов на зиму?	1
Как утолить жажду... (5ч)			
13		Зачем человек употребляет жидкость?	1
14		Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1
15		Ценности разных напитков.	1
16		«Эликсиры здоровья» народов России	1
17		Праздник чая.	1
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч)			
18		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
19		Высококалорийные продукты.	1
20		Мед.	1
21		Орехи.	1

22		Шоколад.	1
23		Игра «Меню спортсмена».	1
24		Сладости. Вредны или полезны?	1
25		Праздник «Сладкоежка».	1
На вкус и цвет товарищей нет (5ч)			
26		На вкус и цвет товарищей нет.	1
27		Практическая работа «Определи вкус продукта».	1
28		Игра «Приготовь блюдо».	1
29		Соль.	1
30		Пряности.	1
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч)			
31		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
32		Ягоды.	1
33		Фрукты и овощи.	1
34		Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	1
		Итого:	34

Формы контроля курса внеурочной деятельности.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 72 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.