

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 540-50-88, факс.(8-496)540-50-88
Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

 /Е.В. Бухарова/

«29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Разговор о правильном питании»

2 класс

Составитель: **Леонова Светлана Валентиновна,**
учитель первой квалификационной категории

2019 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа – детский сад № 6 компенсирующего вида»
- Учебного плана на 2018 - 2019 учебный год МБОУ «Начальная школа – детский сад № 6 компенсирующего вида»;
- 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, 2016.
- УМК «Школа России

Программа «Разговор о правильном питании» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, во 2 классе рассчитана на 34 часа в год (один раз в неделю).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
- Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- Уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- Уметь строить простейшие монологические высказывания;
- Уметь задавать вопросы;
- Уметь контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню .Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка».

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5ч)

Молоко и молочные продукты. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (4ч)

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Формы подведения итогов освоения программы

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания	5
2	Гигиена питания и приготовления пищи	12
3	Этикет	8
4	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование


№ п/п	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие.	05.09	
2.	Повторение правил питания. Викторина. Путешествие по улице правильного питания	12.09	
3.	Время есть булочки. Ролевая игра	19.09	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	26.09	
5.	Викторина «Знатоки молока»	03.10	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	10.10	
7.	Пора ужинать Ролевая игра	17.10	
8.	Значение витаминов в жизни человека. Интервьюирование. Презентация.	24.10	
9.	Составление меню для ужина. Практическая работа	07.11	
10.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	14.11	
11.	Игры «Секреты обеда», «Советы Хозяйшки»	21.11	
12.	Морепродукты. Круглый стол	28.11	
13.	Игры «Морские продукты», «Вкусные истории»	05.12	
14.	«На вкус и цвет товарища нет» Интервьюирование	12.12	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	19.12	
16.	Как утолить жажду Презентация	26.12	
17.	Игра «Посещение музея воды»	16.01	
18.	Праздник чая	23.01	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее. Решение ситуационных задач	30.01	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	06.02	
21.	Практическая работа «Мой день»	13.02	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Презентация	20.02	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	27.02	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	05.03	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	12.03	
26.	Посадка лука.	19.03	
27.	Каждому овощу свое время. Дидактические игры	02.04	
28.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	09.04	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	16.04	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	23.04	
31.	Игра-эстафета «Собираем урожай»	30.04	
32.	Праздник «Капустник»	07.05	
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	14.05	
34.	Конкурс детских работ «Разговор о правильном питании»	21.05	

Итого: 34 часов

Учебно-методическое обеспечение

1. 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, 2016.
2. Безруких М. М. и др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 71 с.:ил.

«Согласовано»
на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Л. В. Макарова
«28» августа 2019 г.

