

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №15
О.В.Левченко
2021г.
приказ № _____ от _____ 2021г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
здоровьесберегающего направления
«Разговор о правильном питании»
для 2 класса
на 2021-2022 учебный год

Составители: Шалыгина Ольга Валерьевна
учитель первой квалификационной категории
Калашникова Людмила Максимовна
учитель первой квалификационной категории

2021 г.

1. Планируемые результаты освоения курса.

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.
- развитие навыков с микроскопом, объектами.

К концу года учащиеся научатся:

- Правильно питаться
- Соблюдать правила гигиены питания;
- Отличать полезные продукты питания;
- Соблюдать структуру ежедневного рациона питания;
- Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания
- Питаться в летний и зимний периоды, ориентироваться в причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Отличать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, понимать функции этих веществ в организме;

К концу года учащиеся получат возможность научиться:

- ✓ 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.

2. Содержание курса.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Некоторые занятия внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» будут проводиться на обновленной материально-технической базе Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) прописано, что одним из универсальных учебных действий, приобретаемых учащимися, должно стать умение «проведения опытов, простых экспериментальных исследований, прямых и косвенных измерений с использованием аналоговых и цифровых измерительных приборов». Для этого учитель может воспользоваться учебным оборудованием нового поколения — цифровыми лабораториями.

Цифровые лаборатории представлены датчиками для измерения и регистрации различных параметров, интерфейсами сбора данных и программным обеспечением, визуализирующим экспериментальные данные на экране. При этом эксперимент остаётся традиционно натурным, но данные эксперимента обрабатываются и выводятся на экран в реальном масштабе времени и в рациональной графической форме. Основное внимание учащихся при этом сосредотачивается на проектировании различных вариантов проведения эксперимента, накоплении данных, их анализе и интерпретации, формулировке выводов.

Данная программа предусматривает полезное времяпрепровождение школьников и направлена на развитие их образовательной культуры; она несёт в себе нравственное, эстетическое, патриотическое, экологическое, профессионально и социально - ориентированные направления.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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.

Обучение представлено разделами

1. Разнообразие питания (8часов)

Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Самые полезные продукты (2 ч.)

Формирование представления о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда; формирование представления о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда; формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека; формирование представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию; развитие представления об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развитие основных гигиенических навыков, связанных с питанием

Как правильно есть (2ч.)

Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием;

Удивительные превращения пирожка (2 ч.)

Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания

2. Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусную (2ч.)

Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню. Расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака. Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде

"Плох обед, если хлеба нет"(2 ч.)

Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню
Формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»

Время есть булочки (2 ч.)

Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню
Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника

Пора ужинать (2 ч.)

Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню
расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина

3. Рацион питания (8часов)

Где найти витамины весной (2ч)

Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов Формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса. Формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.

Как утолить жажду (2ч.)

Формировать представление о роли воды для организма человека. Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков

Что надо есть, если хочешь стать сильнее(2 ч.)

Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом

4. Этикет (10 часов)

Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты (2 ч.)

Расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов. Расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.

Всякому овощу - свое время (3 ч.)

Развивать представление о пользе фруктов и овощей. Формировать представление о сезонных фруктах и овощах

Праздник урожая (2ч.)

Обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Обобщающее занятие (3 ч.)

Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание» Подвести итоги работы за год.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты.
- цифровое образовательное оборудование

В соответствии с учебным планом школы курс «Разговор о правильном питании» во 2 классе реализуется в количестве 1 часа в неделю (34 часа в год).

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов	Планируемые результаты
1.	Разнообразие питания	8ч	<p>Р. Делать предварительный отбор источников информации; анализировать собственные действия по режиму питания; формировать умения самооценки и самоконтроля; <i>определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя; <i>проговаривать</i> последовательность действий на занятии.</p> <p>П. Характеризовать свойства некоторых продуктов; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека.</p> <p>К. Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8ч	<p>Р. <i>Высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; <i>работать</i> по предложенному учителем плану; <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему.</p> <p>П. Делать предварительный отбор источников информации; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему.</p> <p>К. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других.</p>

3.	Рацион питания	8ч	<p>Р. Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему.</p> <p>П. <i>Работать</i> по предложенному учителем плану; <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного;</p> <p>К. Давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника.</p>
4.	Этикет	10ч	<p>Р. <i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя; <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке.</p> <p>П. Делать предварительный отбор источников информации.; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;</p> <p>- перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать и группировать</i> предметы и их образы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему.</p> <p>К. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; <i>слушать и понимать</i> речь других.</p>

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки
Разнообразие питания (8 часов)			
1.	Если хочешь быть здоров		
2.	Если хочешь быть здоров		
3.	Самые полезные продукты		
4.	Самые полезные продукты		
5.	Как правильно есть		
6.	Как правильно есть		
7.	Удивительные превращения пирожка		
8.	Удивительные превращения пирожка		
Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)			
9.	Из чего варят каши и как сделать ее вкусной?		
10.	Из чего варят каши и как сделать ее вкусной?		
11.	Плох обед, если хлеба нет		
12.	Плох обед, если хлеба нет		
13.	Время есть булочки		
14.	Время есть булочки		
15.	Пора ужинать		
16.	Пора ужинать		
Рацион питания (8 часов)			
17.	Где найти витамины весной?		
18.	Где найти витамины весной?		
19.	На вкус и цвет товарищей нет.		
20.	На вкус и цвет товарищей нет.		
21.	Как утолить жажду		
22.	Как утолить жажду		
23.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		
24.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		
Этикет (10 часов)			
25.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты		
26.	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты		
27.	Всякому фрукту – свое время.		
28.	Всякому фрукту – свое время		
29.	Всякому фрукту – свое время		
30.	Праздник урожая.		
31.	Праздник урожая.		

32.	Обобщающее занятие. Наша книга «Секреты здоровячков»		
33. -34	Обобщающее занятие выставки фотографий «Мы - за здоровое питание»		

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по курсу «Разговор о правильном питании»

Класс	Программа/учебник/методические рекомендации	Оценочные средства/(оценочные материалы) КИМы	Электронные материалы, дополнительные материалы
2	Программа по курсу «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет) ,разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких		
	Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015		
	Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015		
	Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/		

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ Кудинова Л.В.

« ____ » _____ 2021г.