

Муниципальное общеобразовательное учреждение Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Мальшева муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

_____/Т.Ю. Алексеева/

Протокол № ____

от «__» _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Цильнинской СШ им. Героя
Советского Союза Н.И. Мальшева

_____/Л.В.Галиулина/

«__» _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Цильнинской СШ им.
Героя Советского Союза
Н.И.Мальшева

_____/Е.Ю.Чуносков/

Приказ № ____

от «__» _____ 2023г.

Рабочая программа

Наименование программы внеурочной деятельности: **«Разговор о правильном питании»**

Направление: спортивно- оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Класс :2 А класс

Срок реализации программы : 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: Методическое пособие /М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. Разговор о здоровье и правильном питании. - М.: ОЛМА Медиа Групп.

Учитель: Юрченко Елена Геннадьевна

р.п. Цильна

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно – Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерной образовательной программы начального общего образования;
- Основной образовательной программы НОО Цильнинской СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева;
- Учебным планом Цильнинской СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева на 2023-2024 учебный год;
- Методического пособия /М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. Разговор о здоровье и правильном питании.- М.: ОЛМА Медиа Групп.

Цель программы: Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, к культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Описание места программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 2-х классов. Рассчитана программа на 1 час в неделю-34 часа в год.

Содержание

Разнообразие питания .

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Значение молока и молочных продуктов.

Гигиена питания и приготовление пищи .

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 .

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! За что мы скажем поварам спасибо. Хлеб всему голова.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания .

Составляем меню на день. Твой режим питания. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Полдник. Пора ужинать. Овощи , ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Из истории русской кухни .

Как питались на Руси и в России? Бабушкины рецепты. Самые полезные продукты.

Формы организации: групповая работа, работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии), фронтальная работа и индивидуальная.

Виды деятельности: игровая, познавательная деятельность и проблемно-ценностное общение

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- 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:

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного
- 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:

Учащиеся научатся:

- 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
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Форма проведения занятия | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------|---|--------------------------------|------------------|--|
| 1. | Разнообразие питания - 5ч. | | | www.prav-pit.ru |
| | Вводное занятие | Знакомство с программой на год | 1ч. | |
| | Путешествие по улице « Правильного питания» | Беседа | 1ч. | |
| | Что надо есть, чтобы стать сильнее. | Беседа | 1ч. | |
| | Ценность разнообразных напитков | Беседа | 1ч. | |
| | Значение молока и молочных продуктов | Беседа | 1ч. | |
| 2. | Гигиена питания и приготовления пищи-12 ч. | | | - www.prav-pit.ru , -Российская электронная школа(rech.edu.ru) |
| | Гигиена школьника | Беседа | 1ч. | |
| | Из чего готовят соки | Беседа | 1ч. | |
| | Где и как готовят пищу | Беседа | 1ч. | |
| | Продукты быстрого приготовления | Беседа | 1ч. | |
| | Неполезные продукты | Беседа | 1ч. | |
| | Всегда ли надо верить рекламе? | Проблемное занятие | 1ч. | |
| | КВН « Здоровье – это здорово!» | Конкурс | 1ч. | |
| | Ты покупатель | Практическая работа | 1ч. | |
| | Вредные и полезные привычки в питании. | Беседа | 1ч. | |
| | Праздник чая | Праздник | 1ч. | |
| | Как приготовить бутерброд | Проблемное занятие | 1ч. | |
| | Посадка лука | Практическая работа | 1ч. | |
| 3. | Этикет- 8 ч. | | | |
| | На вкус и цвет товарищей нет | Беседа | 1 ч. | |
| | Правила поведения в столовой | Игра-обсуждение | 1ч. | |
| | За что мы скажем поварам спасибо | Беседа | 1ч. | |
| | Как утолить жажду | Проблемное занятие | 1ч. | |
| | Хлеб всему голова | Беседа | 1ч. | |
| | Правила поведения в гостях | Игра- | 1ч. | |

| | | | | |
|-----------|---|---------------------|-------------|-----------------|
| | | обсуждение | | |
| | Вкусные традиции в моей семье. | Практическая работа | 1 ч. | |
| | Игра « Накрываем стол» | Практическая работа | 1 ч. | |
| 4. | Рацион питания -5ч. | | | www.prav-pit.ru |
| | Знакомство с вариантами полдника | Беседа | 1ч. | |
| | Ужин, как обязательный компонент питания | Беседа | 1ч. | |
| | Продукты для ужина | Игра-обсуждение | 1ч. | |
| | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Беседа | 1ч. | |
| | Проведение праздника « Витаминная страна» | Праздник | | |
| 5. | Из истории русской кухни -4ч. | | | www.prav-pit.ru |
| | Как питались на Руси | Беседа | 1ч. | |
| | Бабушкины рецепты | Беседа | 1ч. | |
| | Проект « Самый полезный продукт» | Проект | 1ч. | |
| | Подведение итогов | Конкурс | 1ч. | |
| | Итого: | | 34ч. | |

Приложение 1

**Календарно –тематическое планирование на 2023-2024 учебный год,
2 класс(2 год обучения)**

| № уро ка п\п | № уро ка по теме | Наименование разделов, тем уроков | Дата проведения урока по плану | Причина пропуска урока | Форма коррекции | Дата фак- тического проведе ния |
|---|------------------------|--|---|------------------------------|--------------------|--|
| Разнообразие питания- 5 ч. | | | | | | |
| 1. | 1. | Вводное занятие | | | | |
| 2. | 2. | Путешествие по улице « Правильного питания» | | | | |
| 3. | 3 | Что надо есть, чтобы стать сильнее. | | | | |
| 4. | 4. | Ценность разнообразных напитков | | | | |
| 5. | 5. | Значение молока и молочных продуктов | | | | |
| Гигиена питания и приготовления пищи-12 ч. | | | | | | |
| 6. | 1. | Гигиена школьника | | | | |
| 7. | 2. | Из чего готовят соки | | | | |
| 7. | 3 | Где и как готовят пищу | | | | |
| 8. | 4. | Продукты быстрого приготовления | | | | |
| 9. | 5. | Неполезные продукты | | | | |
| 10. | 6. | Всегда ли надо верить рекламе? | | | | |
| 11. | 7. | КВН « Здоровье – это здорово!» | | | | |
| 12. | 8. | Ты покупатель | | | | |
| 13. | 9. | Вредные и полезные привычки в питании. | | | | |
| 14. | 10. | Праздник чая | | | | |
| 16. | 11. | Как приготовить бутерброд | | | | |
| 17. | 12. | Посадка лука | | | | |

| Этикет- 8 ч. | | | | | | |
|---------------------------------------|----|---|--|--|--|--|
| 18. | 1. | На вкус и цвет товарищей нет | | | | |
| 19. | 2. | Правила поведения в столовой | | | | |
| 20. | 3. | За что мы скажем поварам спасибо | | | | |
| 21. | 4. | Как утолить жажду | | | | |
| 22. | 5. | Хлеб всему голова | | | | |
| 23. | 6. | Правила поведения в гостях | | | | |
| 24. | 7. | Вкусные традиции в моей семье. | | | | |
| 25. | 8. | Игра « Накрываем стол» | | | | |
| Рацион питания- 5 ч. | | | | | | |
| 26. | 1. | Знакомство с вариантами полдника | | | | |
| 27. | 2. | Ужин, как обязательный компонент питания | | | | |
| 28. | 3. | Продукты для ужина | | | | |
| 29. | 4. | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | | | | |
| 30. | 5. | Проведение праздника « Витаминная страна» | | | | |
| Из истории русской кухни- 4 ч. | | | | | | |
| 31. | 1. | Как питались на Руси | | | | |
| 32. | 2. | Бабушкины рецепты | | | | |
| 33. | 3. | Проект « Самый полезный продукт» | | | | |
| 34. | 4. | Подведение итогов | | | | |

