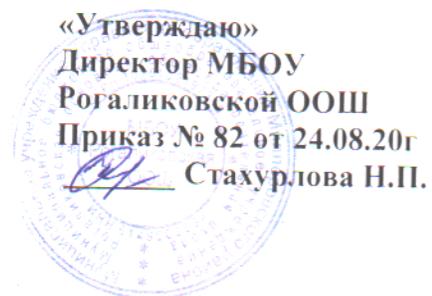


Миллеровский район, сл. Рогалик  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Рогаликовская основная общеобразовательная школа.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Основы здорового питания»**  
**начального общего образования во 2 классе**  
**Количество часов: 32 часа**  
Учитель: Любина Наталья Алексеевна

Направление: общекультурное

Программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 2 класса разработана на основе программы о правильном питании «Нестле» и методического пособия для учителей (авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева, 2015г.)

## **1. Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Основы здорового питания» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» 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, 2015. 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:**

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

### **Задачи программы:**

#### **Создание условий для:**

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению

## **2. Место курса в учебном плане**

На занятия внеурочной деятельности по программе «**Основы здорового питания**» общекультурной деятельности во 2 классе отводится 36 внеурочных часов по 1 часу в неделю). В связи с тем, что государственные праздники (24.02,08.03,03.05,10.05) выпадают на рабочие дни, уроки за год сокращаются на 4 часа. И в 2020-2021 учебном году составляют 32 час за год. Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала в разделах: «Что можно съесть в походе?» на 1 час, «Что нужно есть в разное время года» на 1 час, «Кто такие "Витамины"?» на 1 час, итоговое занятие на 1 час.

## **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 2 класса состоит из 4 тематических разделов:

### **1.Разнообразие питания**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.

Удивительные превращения пирожка

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

## 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Если хочется пить... (что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания  
Экскурсия в школьную столовую

## 3. Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Экскурсия в продуктовый магазин. День рождения Зелибобы

## 4. Рацион питания

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время.

## 4. Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразное питание	8
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3	Этикет	6
4.	Рацион питания	10
Итого		32

## 5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
	<b>1 четверть</b>	<b>8</b>	<b>по плану</b>	<b>фактически</b>
	<b>Разнообразное питание</b>	<b>8</b>		
1	Если хочешь быть здоров.	1	07.09	
2	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	1	14.09	
3	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	1	21.09	
4	Удивительные превращения пирожка	1	28.09	
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	05.10	
6	Питание школьника	1	12.10	
7	Всякому овощу – своё время.	1	19.10	
8	Как правильно есть.	1	26.10	
	<b>2 четверть</b>	<b>8</b>		

	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	<b>8</b>		
9	Понятие «гигиена». Гигиена личная.	1	09.11	
10	Средства личной гигиены.	1	16.11	
11	Гигиена жилища, труда.	1	23.11	
12	Правила личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами). Выполнение правил личной гигиены.	1	30.11	
13	Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	1	07.12	
14	Состав пищи и здоровые зубы.	1	14.12	
15	Что такое пищевые добавки? Как они влияют на состояние зубов.	1	21.12	
16	Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.	1	28.01	
	<b>3 четверть</b>	<b>9</b>		
	<b>Этикет</b>	<b>6</b>		
17	Где и как готовят пищу.	1	11.01	
18	Как правильно накрыть стол.	1	18.01	
19	Как правильно накрыть стол (практикум)	1	25.01	
20	Как правильно вести себя за столом.	1	01.02	
21	Мы в гостях.	1	08.02	
22	Мы встречаем гостей.	1	15.02	
	<b>Рацион питания</b>	<b>9</b>		
23	Режим питания.	1	01.03	
24	Рацион питания.	1	15.03	
25	Какую пищу можно найти в лесу.	1	22.03	
	<b>4 четверть</b>	<b>7</b>		
26	Что и как приготовить из рыбы.	1	05.04	
27	Дары моря.	1	12.04	
28	Кулинарное путешествие по России	1	19.04	
29	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	26.04	
30	Меню холодного зимнего дня.	1	17.05	
31	Меню для жаркого летнего дня.	1	24.05	
32	Подведём итоги.	1	31.05	

## 6. Планируемые результаты освоения учебного курса.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

**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;

## **Уровни результатов внеурочной деятельности**

### **Предполагаемые результаты**

*Ученики должны знать:*

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

*Ученики должны уметь:*

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

### **Взаимодействие с родителями**

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
педагогического совета

от 24.08.2020 г № 1

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Стахурлова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Улейская З.П.

24.08 2020 г.