

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каяльская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Каяльская СОШ)**



«Утверждаю»
«30» августа 2019 г.

Директор школы: Н. Ф. Бурунина
Приказ № 147 от «30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по**

внеурочной деятельности

«Секреты здорового питания»

2 класс

Количество часов: 34

Учитель: Мамонтова Л. В.

2019 - 2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273 -ФЗ " Об образовании в Российской Федерации"
2. Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
4. Положения о рабочей программе учителя.
5. Учебного плана МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарного графика МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.

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

Курс «Секреты здорового питания» ставит следующие **задачи:**

- ✚ 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 и 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;

Общие принципы, реализующие указанные цели:

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

✚ **Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа построена в соответствии с **принципами:**

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;

- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Данная рабочая программа 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.

Место в учебном процессе.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Секреты здорового питания» во 2 классе отводится 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

Тематическое планирование по курсу во 2 классе рассчитано на 33 часа с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничный день:.

2.Планируемые результаты.

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;

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;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Ожидаемые результаты:

- 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;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

3.Содержание учебного курса.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",

4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

Основные методы обучения:

- + фронтальный метод;
- + групповой метод;
- + практический метод;
- + познавательная игра;
- + ситуационный метод;
- + игровой метод;
- + соревновательный метод;
- + активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- + чтение и обсуждение;
- + экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- + встречи с интересными людьми;
- + практические занятия;
- + творческие домашние задания;
- + праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- + конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- + ярмарки полезных продуктов;
- + сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- + мини – проекты;

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата		Планируемые результаты	УУД
		план	факт		
1	Вводное занятие.			Знать основы рационального питания.	<p>Коммуникативные:</p> <p>Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Умение слушать собеседника.</p> <p>Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</p> <p>Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</p> <p>Умение договариваться, находить общее решение.</p> <p>Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</p> <p>Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</p> <p>Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</p>
2	Давайте познакомимся!				
3	Из чего состоит наша пища.			Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли., функциях этих веществ в организме	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка				
5	Что нужно есть в разное время года.			формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня			Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня				
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека	
9	« Пищевая тарелка» спортсмена				
10	Где и как готовят пищу.			Знать предметы кухонного оборудования, их назначения; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	
11	Где и как готовят пищу.				
12	Где и как готовят пищу.				
13	Как правильно накрыть стол.			Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)				
15	Молоко и молочные			Иметь представление о молоке и молочных	

	продукты.			продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. • Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России. • Развитие доброжелательности доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается
16	Молоко и молочные продукты.				
17	Кто работает на ферме?			Расширить представление детей о профессиях	
18	Блюда из зерна.			Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;	
19	Блюда из зерна.				
20	Блюда из зерна.				
21	Какую пищу можно найти в лесу.			Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	
22	Какую пищу можно найти в лесу.				
23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.				
24	Что и как приготовить из рыбы.			Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе.	
25	Что и как приготовить из рыбы.				
26	Дары моря.			Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	
27	Дары моря.				
28	Кулинарное путешествие по России				
29	Кулинарное путешествие по России				
30	Кулинарное путешествие по России				

31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. Подведение под понятия, выведение следствий. Формулирование проблемы Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> Целеполагание Планирование Прогнозирование Контроль Коррекция оценка
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.				
33	Как правильно вести себя за столом.			Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.	

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей начальных классов
« 30 » августа 2019 г.
Руководитель: _____ Щербаченко Т.А.
Протокол № 1 от
«30 » августа 2019 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Я.А.Ведута