Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Средняя общеобразовательная Монаковская школа»

Старооскольского городского округа

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования

(ООП НОО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«**Разговор о правильном питании **»**

**для \_\_2\_\_\_\_ класса**

**(базовый уровень)**

**Составитель:**

**учитель начальных классов**

**Рашина Татьяна Викторовна**

Монаково

2021

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе программы «Разговор о правильном питании» авторов М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой (М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012), в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

На занятия по курсу «Разговор о правильном питании» отводится 35 ч (1 час в неделю, 35 учебных недель).

**Планируемые результаты изучения курса**

##### Базовый уровень результатов «ученик научится»

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

##### Повышенный уровень результатов « ученик получит возможность научиться»

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

В процессе реализации программы нужно помнить ещё об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непременное условие эффективности решения поставленных задач.

Таким образом, чем раньше ребёнок получит представление об основах правильного питания, узнает о важности правильного выбора продуктов на своём столе, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Пропаганда здорового питания важна ещё и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются им на всю жизнь.

Именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

**Содержание курса:**

**Разнообразие питания**

Зачем человеку еда? Самые полезные продукты. Ассортимент продуктов питания. Высококалорийные продукты питания. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.

**Гигиена питания и приготовление пищи**

  Правила питания. Гигиена школьника.  Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Рацион и режим питания**

  Режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион питания. Что такое меню? «Пищевая тарелка». Полезно есть на завтрак кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. От зерна к батону. Структура обеда. Еда для полдника. Полдник. Пора есть булочки. Пора ужинать. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Хлеб всему голова.

**Этикет и культура питания**

         Правила поведения в столовой. Традиции за обеденным столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.  Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!

***Учебно-тематический план - 2 класс (35 часов)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Количество часов** | | **Воспитательный потенциал занятий** |
| **теория** | **практика** | Формировать умение ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов;  оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности. |
|  | **Путешествие по улице правильного питания (1ч)** |  |  |
| 1 | Игра «Путешествие по улице правильного питания». |  | 1 |
|  | **Где найти витамины весной? (5ч)** |  |  |
| 2 | Где найти витамины весной? | 1 |  |
| 3 | Витамины на подоконнике. | 1 |  |
| 4 | Что такое сухофрукты? | 1 |  |
| 5 | Игра «Вкусные истории». |  | 1 |
| 6 | Как сделать запасы витаминов на зиму? | 1 |  |
|  | **Как утолить жажду… (5ч)** |  |  |
| 7 | Зачем человек употребляет жидкость? | 1 |  |
| 8 | Интерактивная экскурсия в «Музей воды». |  | 1 |
| 9 | Ценности разных напитков. | 1 |  |
| 10 | «Эликсиры здоровья» народов России. | 1 |  | Способствовать соблюдению гигиены питания  Формировать представление об основах правильного питания, о важности правильного выбора продуктов на своём столе. |
| 11 | Праздник чая. |  | 1 |
|  | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч)** |  |  |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 |  |
| 13 | Высококалорийные продукты. | 1 |  |
| 14 | Мед. |  | 1 |
| 15 | Орехи. |  | 1 |
| 16 | Шоколад. |  | 1 |
| **17** | Игра «Меню спортсмена». |  | 1 |
| 18 | Сладости. Вредны или полезны? |  | 1 |
| 19 | Праздник «Сладкоежка». |  | 1 |
|  | **На вкус и цвет товарищей нет (5ч)** |  |  |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 |  |
| 21 | Практическая работа «Определи вкус продукта». |  | 1 |
| 22 | Игра «Приготовь блюдо». |  | 1 |  |
| 23 | Соль. |  | 1 |
| 24 | Пряности. |  | 1 |
|  | **Овощи, ягоды и фрукты –**  **витаминные продукты (4ч)** |  |  | |
| 25 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 |  | Формировать умение анализировать различные «пищевые ситуации», чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения |
| 26 | Ягоды. | 1 |  |
| 27 | Фрукты и овощи. |  | 1 |
| 28 | КВН «Капустник». |  | 1 |
|  | **Каждому овощу свое время (6ч)** |  |  |
| 29 | Каждому овощу свое время. | 1 |  |
| 30 | Русская народная сказка «Вершки и корешки». |  | 1 |
| 31 | Праздник урожая. |  | 1 |
| 32 | Конкурс рисунков «Чудо-овощи». |  | 1 |
| 33 | Викторина «В овощном магазине». |  | 1 |
| 34 | Проект «Витаминная азбука». |  | 1 |
| 35 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **14** | **21** |