

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 31.08.2020 № 284
Л. Н. Острикова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» на 2020-2021 учебный год

Начальное образование 2 в класс

Количество часов: 33 часа

УМК: «Школа России», Безруких М.М., 2017 год

Учитель: Очередняк Лилия Сергеевна
(ФИО учителя)



(подпись)

1. Пояснительная записка

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

во 2в классе 23.02.2021-1 час, скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» во 2в классе и количество данных часов составит – 33ч.;

2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» В результате проектной деятельности учащиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни; узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах; узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.
- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

Во 2-м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

Если хочешь быть здоров. (2 часа) Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам. Экскурсия в столовую.

Самые полезные продукты. (2 часа)

Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».

Всякому овощу – своё время. (1 час) Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые овощи и блюда».

Игра-соревнование «Разложи овощи на разноцветные столы». Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые овощи и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания.

Как правильно есть. (2 часа) Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания», игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации «За столом».

Удивительные превращения пирожка. (2 часа)

Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра «Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2 часа)

Практическая работа «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Коллективное обсуждение различных завтраков. Оформление плаката правильного питания. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».

Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

Время есть булочки (2 часа)

Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника. Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Пора ужинать (2 часа)

Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра-исследование «Что можно есть на ужин». Участие в

выставке дневников индивидуального питания. Диспут на тему «Как я ужинаю дома». Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».

На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)

Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?» Участие обучающихся в ролевых играх. Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.

Как утолить жажду (2 часа)

Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Выступление с сообщениями на заданную тему. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Работа в индивидуальных тетрадях. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».

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

Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания». Практическая работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе Ролевая игра «Мой день».

Где найти витамины весной? (3 часа)

Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)

Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями. Составление и отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадях. Ролевая игра-исследование «Вкусные истории». КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада». Игра «Какие овощи выросли в огороде».

Всякому фрукту – своё время. (2 часа)

День рождения Зелибобы. (1 час)

Праздник здоровья

Проекты «Мой дневник здоровья» (2 часа)

Выступления с проектами «Самый полезный продукт».

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

| № | Тема раздела | Кол-во часов | Вид контроля |
|----|--|--------------|--------------|
| | | | ПР |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 2 | |
| 2 | Самые полезные продукты. | 2 | |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | 1 | |
| 4 | Как правильно есть. | 2 | |
| 5 | Удивительные превращения пирожка | 2 | |
| 6 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 2 | 1 |
| 7 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 | |
| 8 | Время есть булочки. | 2 | |
| 9 | Пора ужинать. | 2 | |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 | 1 |

| | | | |
|----|--|----|---|
| 11 | Как утолить жажду. | 2 | |
| 12 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 | 1 |
| 13 | Где найти витамины весной? | 3 | |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 3 | |
| 15 | Всякому фрукту – своё время. | 2 | |
| 16 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | 3 | |
| | Итого | 33 | 3 |

5. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

| № п/п | Дата | Тема урока | Количество часов |
|-------|-------|--|------------------|
| 1. | 01.09 | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2. | 08.09 | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 3. | 15.09 | Самые полезные продукты | 1 |
| 4. | 22.09 | Самые полезные продукты | 1 |
| 5. | 29.09 | Всякому овощу – своё время | 1 |
| 6. | 06.10 | Как правильно есть | 1 |
| 7. | 13.10 | Как правильно есть | 1 |
| 8. | 20.10 | Удивительные превращения пирожка | 1 |
| 9. | 10.11 | Удивительные превращения пирожка | 1 |
| 10. | 17.11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 |
| 11. | 24.11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 |
| 12. | 01.12 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 13. | 08.12 | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 14. | 15.12 | Время есть булочки | 1 |
| 15. | 22.12 | Время есть булочки | 1 |
| 16. | 12.01 | Пора ужинать | 1 |
| 17. | 19.01 | Пора ужинать | 1 |

| | | | |
|-----|-------|--|---|
| 18. | 26.01 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 19. | 02.02 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 20. | 09.02 | Как утолить жажду | 1 |
| 21. | 16.02 | Как утолить жажду | 1 |
| 22. | 02.03 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 23. | 09.03 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 24. | 16.03 | Где найти витамины весной? | 1 |
| 25. | 30.03 | Где найти витамины весной? | 1 |
| 26. | 06.04 | Где найти витамины весной? | 1 |
| 27. | 13.04 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 1 |
| 28. | 20.04 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 1 |
| 29 | 27.04 | Всякому фрукту – своё время Проекты «Мой дневник здоровья» | 1 |
| 30 | 04.05 | День рождения Зелибобы. Проверь себя Проекты «Мой дневник здоровья» | 1 |
| 31 | 11.05 | Проекты «Мой дневник здоровья» | 1 |
| 32 | 18.05 | Проекты «Мой дневник здоровья» | |
| 33 | 25.05 | Проекты «Мой дневник здоровья» | 1 |

Лист корректировки рабочей программы

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

МБОУ гимназии №20

от 31.08.2020 № 1

Руководитель МО

учителей начальных классов

 Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Жмурина О.А.
подпись ФИО

31.08.2020
дата

