

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Составитель: Серебренникова Людмила Викторовна, учитель начальных классов

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373);
- Положения о рабочей программе МБОУ «Карпогорская СШ №118»
- 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, 2011.
- ООП НОО МБОУ «Карпогорская СШ №118»

Направление: общекультурное

Возраст обучающихся – 6-8 лет

Срок реализации программы – 2 года

Количество часов – 34 час (1 класс – 17ч. 2 класс – 17ч.)

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

- 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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

- 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.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

- 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.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 класс (17 ч)

### **Введение в курс. Если хочешь быть здоров (1ч)**

Знакомство с героями программы. Ответственное отношение к своему здоровью.

*Основные понятия:* здоровье, питание, правила питания

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседа, рисование, работа с тетрадью

### **Самые полезные продукты (2ч)**

Продукты для ежедневного рациона. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

*Основные понятия:* продукты, блюда, здоровье, дневник питания

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* сюжетно-ролевая игра, кроссворд, заполнение дневника питания

### **Как правильно есть (2ч)**

Основные правила гигиены питания. Гигиенические навыки, связанные с питанием

*Основные понятия:* питание, здоровье, правила гигиены

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, работа с тетрадью

### **Удивительные превращения пирожка (2ч)**

Польза регулярного питания для здоровья. Основные требования к режиму питания.

*Основные понятия:* здоровье, питание, режим

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, игра, конкурс рисунков, работа с тетрадью решение проектных задач.

### **Из чего варят каши (2ч)**

Польза завтрака. Каким должен быть завтрак. Почему полезно есть кашу на завтрак. Как сделать кашу вкусной

*Основные понятия:* завтрак, меню. Режим, каша, крупа

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, решение проектных задач, работа с тетрадью

### **Плох обед, если хлеба нет (3ч)**

Откуда хлеб на стол пришёл. Представление об обеде, как обязательной части меню.

Основные блюда обеда. Почему нельзя питаться всухомятку.

*Основные понятия:* обед, 1,2,3 блюдо, десерт, закуска. меню

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, решение проектных задач, настольная игра, работа с тетрадью

### **Полдник. Время есть булочки (2ч)**

Представление о полднике, как обязательной части меню. Какие продукты можно есть на полдник. Польза и вред булочек.

*Основные понятия:* полдник, меню, хлебобулочные изделия, молочные продукты.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, игра, решение проектных задач, работа с тетрадью.

### **Пора ужинать (2ч)**

Представление об ужине, как обязательной части меню. Блюда, которые можно есть на ужин. Когда лучше ужинать, чтобы лучше спать.

*Основные понятия:* ужин, меню.

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, игра, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**Промежуточная аттестация. Тест (1ч.)**

## **2 класс (17 ч)**

**Введение в курс. Если хочешь быть здоров (1ч)**

*Ответственное отношение к своему здоровью.*

*Основные понятия:* здоровье, питание, правила питания

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседа, рисование, работа с тетрадью

**Где найти витамины весной (3ч)**

Роль витаминов для здоровья человека. Содержание витаминов в различных продуктах.

Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо».

*Основные понятия:* витамины: фрукты, овощи

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, наблюдение, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**На вкус и цвет товарищей нет (2ч)**

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Как мы распознаём вкусы.

Описание вкусовых свойств продуктов.

*Основные понятия:* блюда, продукты, вкус, орган вкуса

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, наблюдение, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**Как утолить жажду (2ч)**

Значение воды для организма человека. Разнообразие напитков. Полезные и вредные напитки.

*Основные понятия:* здоровье, жажда, напитки

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, наблюдение, работа с тетрадью, решение проектных задач.

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)**

*Основные понятия:* здоровье, питание, спорт

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, игра, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты(2ч)**

Польза фруктов и овощей, как источника витаминов. Какие блюда можно приготовить из овощей и фруктов.

*Основные понятия:* овощи, фрукты, витамины, здоровье

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**Всякому овощу – своё время (3ч)**

Представление о сезонных фруктах и овощах. Какие части растений можно употреблять в пищу.

*Основные понятия:* овощи, фрукты, витамины, здоровье, времена года

*Виды деятельности:* познавательная, игровая.

*Формы организации деятельности:* беседы, решение проектных задач, работа с тетрадью.

**Праздник урожая и здоровья (1ч)**

Обобщение знаний. Промежуточная аттестация. Выставка фотографий.

*Основные понятия:*

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Формы организации деятельности: беседы, игра, работа с тетрадью, решение проектных задач.

Промежуточная аттестация. Тест (1ч.)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Количество часов
<b>1 класс (17ч.)</b>		
1	Введение в курс. Если хочешь быть здоров	1 час
2	Самые полезные продукты	2 часа
3	Как правильно есть	2 часа
4	Удивительные превращения пирожка	2 часа
5	Из чего варят каши	2 часа
6	Плох обед, если хлеба нет	3 часа
7	Полдник. Время есть булочки	2 часа
8	Пора ужинать	2 часа
9	Промежуточная аттестация. Тест	1 час
<b>Итого</b>		<b>17 часов</b>
<b>2 класс (17ч.)</b>		
1	Введение в курс. Если хочешь быть здоров	1 час
2	Где найти витамины весной	3 часа
3	На вкус и цвет товарищей нет	2 часа
4	Как утолить жажду	2 часа
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2 часа
6	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2 часа
7	Всякому овощу – своё время	3 часа
8	Праздник урожая и здоровья	1 час
9.	Промежуточная аттестация. Тест	1 час
<b>Итого:</b>		<b>17 часов</b>