

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Тришнина Н.А.  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1

«24» августа 20 17 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Сергеева З.А.  
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина  
Приказ № 12 от 17-13-470/17

от «28» августа 20 17 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование Разговор о правильном питании

Класс 2 А

Уровень общего образования начальное общее образование

Ф.И.О. учителя Серкова Зиля Маратовна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 17; в неделю 1ч

Планирование составлено на основе: Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, 2011.

Учебник: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011

Рабочую программу составила Серкова Зиля Маратовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов  
Руководитель МО учителей начальных классов

Трещина Н.А.  
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1

«24» августа 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Евреева Э.А.  
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12-114-13-440/14

от «28» августа 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование Разговор о правильном питании

Класс 2 В

Уровень общего образования начальное общее образование

Ф.И.О. учителя Кузнецова Ирина Валентиновна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 17; в неделю 1ч

Планирование составлено на основе: Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, 2011.

Учебник: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011

Рабочую программу составила Кузнецова Ирина Валентиновна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (далее – Программа) является составительской и разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011).

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия.

Программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Актуальность программы состоит в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

**Целью** данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач.

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заложить основы здорового образа жизни обучающихся;
- привить навыки личной гигиены школьника;
- ознакомить детей с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- иметь представление о разных полезных продуктах;
- прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств употребляемых продуктов;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.
- развивать представление о социокультурных аспектах питания, его связи с

культурой и историей народа;

- изучить правила этикета, связанные с питанием, дать осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Данная программа предназначена для обучающихся 2-х классов и рассчитана на 1 час в неделю, что составляет 17 часов в год.

Основной формой работы по программе является занятие в игровой форме.

Программа состоит из 3 взаимосвязанных разделов.

1. Если хочешь быть здоров
2. Основные правила правильного питания
3. Самые полезные продукты

В разделе «Если хочешь быть здоров» ребята познакомятся с гигиеной питания, режимом приема пищи в течении дня.

Из раздела «Основные правила правильного питания» учащиеся познакомятся вариантами рекомендуемых блюд на завтрак, обед и ужин, с гигиеной питания, режимом приема пищи в течении дня.

Из раздела «Самые полезные продукты» учащиеся узнают о разнообразии фруктов, ягод, овощей, их пользе для организма.

Данная программа несет в себе не только общеобразовательный потенциал, но и социальную функцию. Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют:

- воспитания у детей культуры здоровья;
- формированию у учащихся осознания, что здоровье — главная человеческая ценность.

Школьники обучаются способам практического применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания своего здоровья и работоспособности в учебном процессе.

По окончании учебного года учащиеся должны демонстрировать уровень подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Требования», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умения применять знания на практике:

- вводный (перед началом работы);
- текущий (опрос, рефлексия, выполнение практических упражнений, написание сообщений и докладов на заданные или свободные темы);
- итоговый (выступление на научно-практической конференции).

В результате освоения программы обучающиеся:

- познакомятся с необходимыми знаниями, умениями и навыками по сохранению и укреплению здоровья, и чувством ответственности за него;
- приобретут умения пользоваться полученными знаниями, умениями и навыками в повседневной жизни;
- сформируют потребность и мотивы правильно питаться, следовать режиму питания, соблюдать правила гигиены.

### Учебный план на 2017-2018 гг.

№ п/п	Разделы программы	2 класс		Всего:
		Теория	Практика	
1.	Если хочешь быть здоров	0	5	5
2.	Основные правила правильного питания	0	6	6
3.	Самые полезные продукты	0	6	6
Всего		0	17	17

## Содержание программы (17 часов)

### Раздел 1. «Если хочешь быть здоров» - 5 часов

1. Если хочешь быть здоров...
2. Плох обед, если хлеба нет
3. Пора ужинать
4. Как утолить жажду
5. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

### Раздел 2. «Основные правила правильного питания» - 6 часов

1. Как правильно есть
2. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты
3. Всякому овощу - свое время
4. Праздник урожая
5. Основные правила правильного питания
6. Этикет

### Раздел 3. «Самые полезные продукты» - 6 часов

1. Самые полезные продукты
2. Удивительные превращения пирожка
3. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
4. Время есть булочки
5. Где найти витамины весной
6. На вкус и цвет товарищей нет

## Календарно-тематическое планирование

### 2А

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
1	Если хочешь быть здоров...	1	02.09	
2	Самые полезные продукты	1	09.09	
3	Как правильно есть	1	16.09	
4	Удивительные превращения пирожка	1	23.09	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	30.09	
6	Плох обед, если хлеба нет	1	07.10	
7	Время есть булочки	1	14.10	
8	Пора ужинать	1	21.10	
9	Где найти витамины весной	1	28.10	
10	На вкус и цвет товарищей нет	1	11.11	
11	Как утолить жажду	1	18.11	
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	25.11	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	02.12	
14	Всякому овощу- свое время	1	09.12	
15	Праздник урожая	1	16.12	
16	Основные правила правильного питания	1	23.12	
17	Этикет	1	13.01	

**Календарно-тематическое планирование  
2В**

<b>№ занятия</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата коррекции</b>
1	Если хочешь быть здоров...	1	01.09	
2	Самые полезные продукты	1	08.09	
3	Как правильно есть	1	15.09	
4	Удивительные превращения пирожка	1	22.09	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	29.09	
6	Плох обед, если хлеба нет	1	06.10	
7	Время есть булочки	1	13.10	
8	Пора ужинать	1	20.10	
9	Где найти витамины весной	1	27.10	
10	На вкус и цвет товарищей нет	1	17.11	
11	Как утолить жажду	1	24.11	
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	01.12	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	08.12	
14	Всякому овощу- свое время	1	15.12	
15	Праздник урожая	1	22.12	
16	Основные правила правильного питания	1	12.01	
17	Этикет	1	19.01	



## Планируемые результаты.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### Результаты изучения программы

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **Учебно- методическое сопровождение.**

Для эффективного освоения данной программы необходимы:

1. Учебно-методические пособия и литература для детей.

- М.М. Безруких, Т.А. Филлипова и др. Разговор о првильном питании. Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011
- Памятка на каждый день: Как правильно чистить зубы. Формирование здоровья детей. Правила здорового питания.

2. Учебно-методические пособия и литература для учителя.

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011.
- Безруких М.М., Филлипова Т.А и др. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

### **Список использованной литературы**

- Амосов Н.М. Здоровый образ жизни как основа профилактики простудных заболеваний. – Ханты-Мансийск, 2012.
- Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб; - Петроградский и Ко; 1998.
- Круглов В. Энциклопедия правильно питания. Феникс, Северо-Запад, 2006.