

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 20 14 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Евреева Д.А.
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 20 14 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина

Приказ № 12 114-13-440/14
от «28» августа 20 14 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**

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
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.