


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Акшут»  
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

 Маркелова В.Н.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
ВР

 Мясникова Е.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ СОШ  
с.Акшут



**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Разговор о правильном питании»  
2 класс

Разработчик программы: учитель начальных классов  
Варнакова Анна Анатольевна

2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

### **Познавательные УУД:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

### **Коммуникативные УУД:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Если хочешь быть здоровым (1 час)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала( бумаги)

#### **Самые полезные продукты (3 часа)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

#### **Как правильно есть. (4 часа)**

Гигиена питания. Режим питания. Понятие- рациональное питание.

#### **Удивительное превращение пирожка (2 часа)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

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

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

#### **Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

#### **Время есть булочки (2 часа)**

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

#### **Пора ужинать (2 часа)**

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

#### **Где найти витамины весной (2 часа)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

#### **Как утолить жажду (2 часа)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

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

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

#### **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

#### **Каждому овощу своё время (6 часов)**

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат.

Витамины в бочке. Зимний салат «фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний» . Огуречный коктейль. Покаянный овощ ( из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

№ п/п	Темы разделов, уроков	Форма деятельности	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ Если хочешь быть здоров	Лекционно-практическая			
2	Из чего состоит наша пища	Лекционно-практическая			
3	Полезные и вредные привычки	Лекционно-практическая			
4	Самые полезные продукты	Лекционно-практическая			
5	Как правильно есть (гигиена питания)	Лекционно-практическая			
6	Удивительное превращение пирожка	Лекционно-практическая			
7	Твой режим питания	Лекционно-практическая			
8	Из чего варят каши	Лекционно-практическая			
9	Как сделать кашу вкусной	Лекционно-практическая			
10	Плох обед, коли хлеба нет	Лекционно-практическая			
11	Хлеб всему голова	Лекционно-практическая			
12	Полдник	Лекционно-практическая			
13	Время есть булочки	Лекционно-практическая			
14	Пора ужинать	Лекционно-практическая			
15	Почему полезно есть рыбу	Лекционно-практическая			
16	Мясо и мясные блюда	Лекционно-практическая			
17	Инструктаж по ТБ Где найти витамины зимой и весной	Лекционно-практическая			
18	Всякому овощу – свое время	Лекционно-практическая			
19	Как утолить жажду	Лекционно-практическая			
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Лекционно-практическая			
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Лекционно-практическая			
22	На вкус и цвет товарищей нет	Лекционно-практическая			
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Лекционно-практическая			
24	Витаминные продукты- овощи, ягоды и	Лекционно-			

	фрукты	практическая			
25	Каждому овощу – свое время	Лекционно-практическая			
26	Народные праздники, их меню	Лекционно-практическая			
27	Меню народных праздников	Лекционно-практическая			
28	Как правильно накрыть стол.	Лекционно-практическая			
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	Лекционно-практическая			
30	Щи да каша – пища наша	Лекционно-практическая			
31	Что готовили наши прабабушки.	Лекционно-практическая			
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	Лекционно-практическая			
33	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	Лекционно-практическая			
34	Тест «Самые полезные продукты»	Лекционно-практическая			