

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Акшуат»
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.

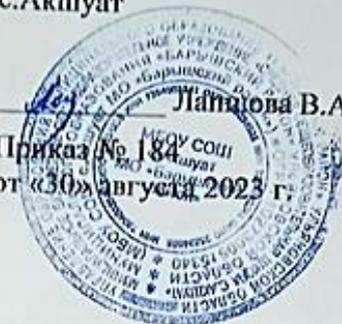
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
с.Акшуат

 Лаптева В.А.

Приказ № 184/сш
от «30» августа 2023 г.



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 | | | |