

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2»  
Рыбно-Слободского муниципального района РТ**

**Рабочая программа  
«Разговор о правильном питании»  
2 класс**

**Классный руководитель: Каримуллина Р.Г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного образования стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373 (с последующими изменениями и дополнениями);
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2» (приказ № 112 от 21.05.2016)
- 6.. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 209 от 31.08.2016).
7. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2» приказ № 367 от «9» ноября 2015г.  
Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного образования стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373 (с последующими изменениями и дополнениями);
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2» (приказ № 112 от 21.05.2016)
- 6.. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 209 от 31.08.2016).
7. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2» приказ № 367 от «9» ноября 2015г.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» на 2016 -2017 учебный год разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (*Приказ № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г.*), спортивно – оздоровительного направления.

**Направление программы внеурочной деятельности.** Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

**Отличительной чертой программы** является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

**Актуальность программы** на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные*

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

##### *Развивающие*

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7-8 лет.

Программа рассчитана на 34 ч (1 ч в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

#### **Формы занятий:**

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

#### **Ожидаемые результаты**

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

#### Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;

- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

#### Метапредметные УУД:

- 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.

#### **Форма подведения итогов:**

изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

#### **Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

#### **Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)**

Гигиена питания. Режим питания.

#### **Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

#### **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**

Ежедневное меню. О кашах.

#### **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**

О хлебе и его качествах.

#### **Тема 7. Время есть булочки (2 часа)**

О пользе молока и молочных продуктов.

#### **Тема 8. Пора ужинать (2 часа)**

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

#### **Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

#### **Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.  
Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

#### **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**

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

#### **Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)**

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

**Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

**Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)**

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

**Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

**Методическое обеспечение программы**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

**Материально-техническое оснащение программы**

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска.

**Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
4. Интернет.

**Календарно - тематический план  
2 класса**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Число часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	По плану	Факт
<b>Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 ч.)</b>					
1.1	Знакомство с героями.	1		6.09	
<b>Тема 2. Самые полезные продукты (3 ч.)</b>					
2.1	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1		13.09	
2.2	«О пользе продуктов		1	20.09	

	замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»				
2.3	Тест «Самые полезные продукты»	1		27.09	
<b>Тема 3. Как правильно есть (4 ч.)</b>					
3.1	«Рациональное питание»	1		4.10	
3.2	«На бабушкином дворе»		1	11.10	
3.3	«Гигиена питания»	1		18.10	
3.4	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»		1	25.10	
<b>Тема 4. Удивительные превращения пирожка (2 ч.)</b>					
4.1	Соблюдение режима питания	1		8.11	
4.2	Типовой режим питания школьников.		1	15.11	
<b>Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)</b>					
5.1	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1		22.11	
5.2	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.		1	29.11	
<b>Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)</b>					
6.1	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1		6.12	
6.2	О хлебе. «Секреты обеда»		1	13.12	
<b>Тема 7. Время есть булочки (2ч.)</b>					
7.1	Полдник. «Молочные реки»	1		20.12	
7.2	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»		1	10.01	
<b>Тема 8. Пора ужинать (2 ч.)</b>					
8.1	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1		17.01	
8.2	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»		1	24.01	
<b>Тема 9. Где найти витамины весной (2 ч.)</b>					
9.1	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1		31.01	
9.2	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.		1	7.02	
<b>Тема 10. Как утолить жажду (2 ч.)</b>					
10.1	Вода и её значение в жизни человека.	1		14.02	
10.2	«Из чего готовят соки»		1	21.02	
<b>Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)</b>					
11.1	Высококалорийные продукты для организма	1		28.02	

11.2	«Меню спортсмена»		1	7.03	
<b>Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)</b>					
12.1	Разнообразное питание	1		14.03	
12.2	Определение вкуса продуктов		1	4.04	
<b>Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)</b>					
13.1	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1		11.04	
13.2	Витамины на столе		1	18.04	
13.3	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»		1	25.04	
<b>Тема 14. Каждому овощу своё время (3 ч.)</b>					
14.1	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1		2.05	
14.2	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»		1	16.05	
14.3	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»		1	23.05	
<b>Тема 15. Каждому овощу своё время (2 ч.)</b>					
15.1	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1			
15.2	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»		1		
	<b>ИТОГО: 34 часа</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	9 мая- празднич ный день	