

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 184 с углубленным изучением отдельных
предметов им. М.И. Махмутова» Советского района
города Казани

Принято
Педагогическим советом
протокол от 25.08.21 № 1



«Утверждаю»
директор школы
З.М. Салахова
Введено приказом № 155 от 01 09 2021 г.

Программа
внеурочной деятельности «Как правильно питаться»
для 2-ых классов (1 час в неделю, 35 часов в год)
направление: общекультурное
Составитель: учитель второй квалификационной категории
Рахимзянова Л.Ш.

Пояснительная записка

Преподавание программы «Как правильно питаться» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 35 часов в год.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач.

Цели и задачи программы

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Как правильно питаться»

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	1
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	2
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	3
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	3
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	2
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	3
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	4

8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	3
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	7
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		4
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		2
12. Подведение итогов.		1
ИТОГО – 35		

4.1 Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Тема занятий.	Кол-во часов	Основные формы организаци и учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						По плану	По факту
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Беседа	Повторение правил питания		
2.	Путешествие по улице «правильного питания».	Путешествие по улице правильного питания.	1	Беседа	Знакомство с вариантами полдника		
3.		Время есть булочки.	1	Беседа			
4.	Молоко и молочные	Оформление плаката	1	Практикум	Значение молока и молочных		

	продукты.	молоко и молочные продукты.			продуктов		
5.		Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Викторина			
6.		Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	Практикум			
7.	Продукты для	Пора ужинать	1	Беседа	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания		
8.	ужина	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практикум			
9.		Составление меню для ужина.	1	Практикум			
10	Витамины.	Значение витаминов в жизни человека.	1	Беседа	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».		
11		Практическая работа.	1				
12.	Вкусовые качества	Морепродукты .	1	Беседа	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».		
13.	продуктов.	Отгадай мелодию.	1	Игра			
14.		«На вкус и цвет товарища нет»	1	Беседа			

15.	Значение жидкости в организме.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практикум	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.		
16.		Как утолить жажду	1	Беседа			
17.		Игра «Посещение музея воды»	1	Игра			
18.		Праздник чая	1	Беседа			
19.	Разнообразное питание.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	Беседа	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.		
20.		Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Практикум			
21.		Практическая работа «Мой день»	1	Практикум			
22.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Беседа	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.		
23.		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Практикум			
24.		КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Игра			

25.		Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Практикум			
26.		Посадка лука.	1	Практикум			
27-28		Каждому овощу свое время.	2	Беседа			
29.	Проведение праздника «Витаминная страна».	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1	Практикум			
30.		Конкурс «Овощной ресторан»	1	Игра			
31-32		Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	Практикум			
33-34	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Проект	2	Практикум			
35.	Подведение итогов.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Беседа			

В данном документе
пронумеровано, пропито и скреплено
листов

Э.М.Салимова

