

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ (военвед)  
г. Зернограда  
Приказ от 27 августа 2020 года № 323  
\_\_\_\_\_ / Г.Н. Осадчая /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Формирование здорового питания»**  
**начального общего образования**

**2 «А» класс**

Количество часов по учебному плану: 34 ч (1 час в неделю)

Программа будет полностью реализована за 34 часа

Учитель: Сидоренко Марина Николаевна

Рабочая программа для 2 «А» класса построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой основного начального общего образования, программой внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» на основе авторской программы М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой 1-4 классы. Москва, 2015.

2020-2021 учебный год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формирование здорового питания»**

**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 «Формирование здорового питания»

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	9
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	10
	Итого	34

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний,

навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

## Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	1	07.09	
2	Разнообразие питания.	1	14.09	
3	По стране «Здоровейка».	1	21.09	
4	Меню из трёх блюд.	1	28.09	
5	Светофор здорового питания.	1	05.10	
6	Иммунитет.	1	12.10	
7	Огородники.	1	19.10	
8	Я хозяин своего здоровья.	1	26.10	
9	Особенности национальной кухни.	1	02.11	
10	Овощная зелень.	1	09.11	
11	Чиполлино и его друзья!	1	16.11	
12	Гигиена питания и приготовление пищи	1	23.11	
13	Гигиена школьника.	1	30.11	
14	Продукты быстрого приготовления.	1	07.12	
15	Всё ли полезно, что в рот полезло.		14.12	
16	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	21.12	
17	Вредные привычки в питании.		28.12	
18	Как защитить себя от болезни.	1	11.01	
19	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».		18.01	
20	Первая помощь при отравлении.	1	25.01	
21	Конкурс рисунков на тему «Грибы».		01.02	
22	Этикет.	1	08.02	
23	Культура питания.		15.02	
24	Время пить чай.	1	22.02	

25	Вкусные традиции моей семьи.	1	01.03	
26	Необычные кулинарные путешествия.	1	15.03	
27	Рацион питания.	1	22.03	
28	Правильное питание – залог здоровья.	1	29.03	
29	Я выбираю кашу.	1	05.04	
30	Что даёт нам море.	1	12.04	
31	Мясо и мясные блюда.	1	19.04	
32	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	1	26.04	
33	«Едим ли мы то, что следует есть».	1	17.05	
34	«Здоровое питание – отличное настроение».	1	24.05	

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Протокол заседания Методического совета МБОУ СОШ(военвед) г. Зернограда от «26» августа 2020 г. № 11 Рук.ШМС _____ Л. В. Харченко	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ(военвед) г. Зернограда  _____ М. А. Красинских «26» августа 2020 г.
---	--