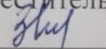
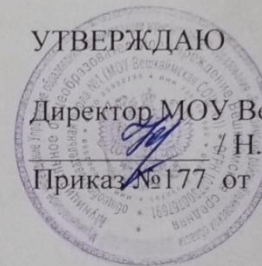


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНО
на ШМО начального и
дошкольного образования
Протокол № 1
от 29 августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
 Звягина И.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Вешкаймская СОШ №1
 Н.Е. Гайскова
Приказ №177 от 30.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность **РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Класс **2**

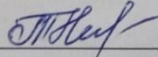
Уровень образования: начальное общее

Срок реализации программы 2019 – 2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 35 часов в год; в неделю 1 час

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 3373
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утверждённой приказом директора от 30.08.2019 №201
- Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009, «Две недели в лагере здоровья», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007, «Формула правильного питания», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Рабочую программу составила  Т.А. Никитина

Планируемые результаты освоения курса

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:

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;

- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы.

Содержание курса

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о здоровье и правильном питании" разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья" разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",

3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Если хочешь быть здоров.	2
2	Самые полезные продукты.	2
3	Удивительные превращения пирожка.	3
4	Кто жить умеет по часам.	2
5	Вместе весело гулять.	2
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	4
7	Плох обед, если хлеба нет.	3
8	Время есть булочки.	2
9	Пора ужинать.	2
10	На вкус и цвет товарищей нет.	4
11	Как утолить жажду.	2
12	Что помогает быть сильным и ловким.	2
13	Овощи и фрукты - витаминные продукты.	4
14	Праздник здоровья.	1
	<i>ИТОГО</i>	<i>35ч</i>

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании»./ Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании»./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
3. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы».1 – 4 классы / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко – Москва: Вако 2005.
4. www.prav-pit.ru

