**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ТУРОВЕРОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята Утверждаю

Педагогическим советом Приказ от 20.08.2020г № 97

Протокол от 20.08.2020 г. № 1 Директор

Председатель Педагогического совета МБОУ Туроверовская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Лаптуров \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Лаптуров

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**во 2 классе**

**«Разговор о правильном питании»**

**на 2020-2021 учебный год**

**Количество часов 34ч**

Составитель: Бондарь Л.Н.

Учитель начальных классов

**2020-2021 уч.г.**

**х.Туроверов**

**1.Пояснительная запискА**

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Цель программы: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы работы:

* Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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:

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

**Описание места курса в образовательном процессе**

Рабочая программа рассчитана на **35** ч. ). На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2020-2021 учебный год программа будет освоена за **34**ч. за счет уплотнения темы «Как утолить жажду» на 1 час.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

• о правилах и основах рационального питания,

• о необходимости соблюдения гигиены питания;

• о полезных продуктах питания;

• о структуре ежедневного рациона питания;

• об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

• об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

• об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* *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»;

**4. Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | | **Тема занятия** | **КОЛ-ВО**  **Ч** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | 02.09 |  | Вводное занятие | 1 |
| 2 | 9.09 |  | Экскурсия в столовую | 1 |
| 3 | 16.09 |  | Питание в семье | 1 |
| 4 | 23.09 |  | Праздник урожая | 1 |
| 5 | 30.09 |  | Полезные продукты. Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | 1 |
| 6 | 7.10 |  | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». | 1 |
| 7 | 14.10 |  | Правила питания. | 1 |
| 8 | 21.10 |  | Гигиена питания. | 1 |
| 9 | 11.11 |  | «Законы питания».  Оформляем плакат о правильном питании. | 1 |
| 10 | 18.11 |  | Режим питания школьника. Тестирование по теме «Режим питания». | 1 |
| 11 | 25.11 |  | Составление меню для завтрака. | 1 |
| 12 | 2.12 |  | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. | 1 |
| 13 | 09.12 |  | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» | 1 |
| 14 | 16.12 |  | «Пора ужинать». Ужин, как обязательный компонент питания. | 1 |
| 15 | 23.12 |  | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». | 1 |
| 16 | 13.01 |  | Где найти витамины в разные времена года. | 1 |
| 17 | 20.01 |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |
| 18 | 27.01 |  | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 19 | 3.02 |  | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | 1 |
| 20 | 10.02 |  | Каждому овощу — свое время. Овощи нашего региона. | 1 |
| 21 | 17.02 |  | Каждому фрукту свое время. Фрукты нашего региона. | 1 |
| 22 | 24.02 |  | Обобщение. «Витаминная страна» | 1 |
| 23 | 3.03 |  | Оформление выставки фотографий/ рисунков: «Мы – за здоровое питание» | 1 |
| 24 | 10.03 |  | Заочная экскурсия в булочную | 1 |
| 25 | 17.03 |  | Составление меню обеда. | 1 |
| 26 | 24.03 |  | «Плох обед, если хлеба нет» | 1 |
| 27 | 7.04 |  | Секреты обеда. | 1 |
| 28 | 14.04 |  | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | 21.04 |  | Проведения «Праздника хлеба» | 1 |
| 30 | 28.04 |  | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». | 1 |
| 31 | 5.05 |  | Как утолить жажду. | 1 |
| 32 | 12.05 |  | Ценность разнообразных напитков. Из чего готовят соки. | 1 |
| 33 | 19.05 |  | Что мы едим. Как мы едим. | 1 |
| 34 | 26.05 |  | Дольше жуешь-дольше живешь. | 1 |

|  |
| --- |
| Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Рябцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г |