МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ ООШ № 7 имени ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КИРИЧЕНКО А.П.

ООШ №7

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено  И.о.директора МБОУ МО ГК «ООШ № 7»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лоскутов |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для обучающихся 2 класса

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации: 1год

Программа составлена: Пономарева И.С., учителем начальных классов

п. Приреченский 2024г.

**I .Планируемые результаты изучения программы**

**Личностными результатами**освоения учащимися программы являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами**освоения программы являются:

* 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;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания; освоение навыков сервировки стола

**II.Содержание курса**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), Курс «Разговор о правильном питании»» составлен  в соответствии с федеральным базисным  планом  по внеурочной деятельности.

     Общее количество часов в 2 классе 34 часа в год (1 час в неделю)

**2 класс:**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.  Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди.  Как избежать негативных  эмоций.  Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**«Основы теоретических знаний»**

* Важность правильного питания.
* Самые полезные продукты
* Самые вредные продукты и добавки
* Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
* Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
* Что такое жажда.
* Спорт и правильное питание.
* Молоко и молочные продукты.

**«Практикум»**

* Практическая работа «Я эксперт»
* Как сервировать стол.
* Проектная работа  «Каша – еда наша»
* Практическая работа «Как составить меню недели»
* Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
* Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Безопасность на кухне

**III.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 2 | Самые полезные продукты | 1 |
| 3. | Как правильн. есть | 1 |
| 4. | Удивительные превращения пирожка | 1 |
| 5.  6. | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной  Различн. виды каш | 2 |
| 7. | Плох обед, если хлеба нет | 1 |
| 8. | Полдник. Время есть булочки | 1 |
| 9. | Пора ужинать | 1 |
| 10.  11. | Где найти витамины весной  Овощи и фрукты полезные продукты | 2 |
| 12. | Как утолить жажду | 1 |
| 13. | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |
| 14 | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 15. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 16.  17. | Где и как готовят пищу | 2 |
| 18. | Как правильно накрыть стол | 1 |
| 19. | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20. | Блюда из зерна | 1 |
| 21. | Какую пищу можно найти в лесу | 1 |
| 22. | Здоровье — это здорово | 1 |
| 23. | Продукты разные нужны, блюда разные важны | 1 |
| 24. | Режим питания | 1 |
| 25. | Энергия пищи | 1 |
| 26. | Где и как мы едим | 1 |
| 27. | Ты — покупатель | 1 |
| 28. | Ты готовишь себе и друзьям | 1 |
| 29. | Кухни разных народов | 1 |
| 30. | Кулинарная история | 1 |
| 31.  32. | Как питались на Руси и в России | 2 |
| 33. | Необычное кулинарное путешествие | 1 |
| 34. | Составляем формулу правильного питания | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование.**

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Цель** | | **Задачи** | | **Основные понятия** | **Форма** | | **Результат** | **Формирование УУД** | | **Дата** |
| 1 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* уч-ся с героями программы,с*формировать* представление о важных правилах питаниа | | Формировать представление о ценности здоровья,значение правильного питания | | Здоровье питание,правильное питание | *Урок -игра* | | -знать героев программы,  уметь называть полезные продукты | х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  - *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы  -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  - *добывать* новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *делать* предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  *анализировать* собственные действия по режиму питания;  *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;  -  определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий на уроке  *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика  *анализировать* собственные действия по режиму питания;  *Формировать* умения самооценки и самоконтроля; | |  |
| 2 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | | формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  формировать представление онеобходимостии ответственно относиться к своему здоровью и питанию | | Продукты, блюда, здоровье | *Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»* | | знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |  |
| 3 | **Как правильн. есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связан.питан. | | Питание, здоровье, правила гигиены | Игра-обсуждение «Законы питания» | | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |  |
| 4 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;  **формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | | Здоровье, питание, режим | Соревнование  Тест. | | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |  |
| 5  6 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу**  **вкусной**  **Различн. виды каш** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака  **формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |  |
| 7 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | Урок –представление (театрализованный) | | Знать о ежедневном рационе питания школьника |  |
| 8 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню  формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |  |
| 9 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню  расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | | Ужин, меню | Урок-практикум | |  | способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания | |  |
| 10  11 | **Где найти витамины весной**  **Овощи и фрукты полезные продукты** |  | | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | | Знать в каких овощах есть витамины | *характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; | |  |
| 12 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | | формировать представление о роли воды для организма человека  расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра | | Знать о значении жидкости для организма человека | х*арактеризоват*ь  представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | |  |
| 13 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употреб. продуктов | | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд  формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса  формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | | Вкус, блюда, продукты | Урок-исследование | | Знать вкусовые свойства продуктов | проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания | |  |
| 14 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  расширять представление о значимости разнообразного питания  расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок совместно с родителями | | Знать о традициях своего народа;  Знать о пользе овощей и фруктов. | овладение установками, нормами и правилами правильного питания | |  |
| 15 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека  развивать представление о важности занятий спортом для здоровья | | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. | * готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. | |  |
| 16  17 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;  -*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. | * соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены; * планирование технологического процесса труда. | |  |
| 18 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | | Развивать представление о правилах сервировки стола  развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | | - знать правила сервировки стола,  -уметь применять эти правила. | освоение навыков сервировки стола | |  |
| 19 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона  расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | | Знать о пользе молока и молочных продуктах | * проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; * овладение установками, нормами и правилами правильного питания; | |  |
| 20 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |  | |  |
| 21 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений  расширять представление о разнообразии растительных пищевых ресурсов | | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежатьситуаций, опасных для здоровья. | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека | |  |
| 22 | **Здоровье — это здорово** | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении  Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье  формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | | Здоровье, питание, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. | | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;  *Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;  *Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. | |  |
| 23 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма  формировать умение оценивать свой рацион питания | | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | | *Знать* о режиме питания;  уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного  питания | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. | |  |
| 24 | **Режим питания** | Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья  формировать представление о разных типах режима питания  формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться | | Режим питания, режим дня, образ жизни | | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Знать о рационе питания | | способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику |  | |
| 25 | **Энергия пищи** | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту  развивать представление о влиянии питания на внешность человека  формировать представление о пище как источнике энергии, | | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | | Классифицировать пищу как источник энергии для организма,  Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |  | |
| 26 | **Где и как мы едим** | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»  формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | | Общественное питание, правила гигиены, режим питания | | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | Знать о структуре общественного питания,  О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. | | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |  | |
| 27 | **Ты — покупатель** | Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки  формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя | | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах. | Знать права и обязанности покупателя | | Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.  Владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле |  | |
| 28 | **Ты готовишь себе и друзьям** | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи | | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет | | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета | | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |  | |
| 29 | **Кухни разных народов** | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов | | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура | | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | | Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности  формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности  Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;  освоение навыков сервировки стола  *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека |  | |
| 30 | **Кулинарная история** | Сформировать представление о традициях и культ. питания в различные исторические эпохи | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества  расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | | История, эпоха, культура, кулинария | | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина. | Знать кулинарную историю | |  | |
| 31  32 | **Как питались на Руси и в России** | Познакомить с историей кулинарии народов России | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | | История, кулинария, традиции, обычаи, культура | | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах. | Знать историю кулинарии народов России | |  | |
| 33 | **Необычное кулинарное путешествие** | Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления о культуре питания как составляющ. компоненте общей культуры человека  развивать культур кругозор уч-ся, пробуждать интерес к различным видам искусства | | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария | | Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина. |  | |  | |
| 34 | **Составляем формулу правильного питания** | Составить индивидуальную формулу питания. | подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы  проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении | |  | | Самостоятельная работа. |  | |  | |