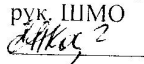
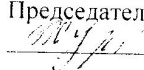


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 28.08.2024 г.
рук. ШМО


Согласовано
с МС
28.08.2024 г.
Председатель МС


Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю
Директор школы: 
/Журавлева Н. В./
приказ № 122 от 28.08.2024 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

класс 2

количество часов в год - 33, в неделю – 1

Составитель: Калюжина Е.А.

2024 – 2025 учебный год

х. Лихой

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для учащихся 2 классов составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 учебных недель в год. В соответствии годовым календарным графиком и расписанием занятий МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год, рабочая программа реализуется за 33 учебных часов во 2 классе и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

• Ожидаемые результаты реализации программы

В результате изучения курса «Азбука здорового питания» младшие школьники получают 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 получают 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.

Содержание учебного курса «Азбука здорового питания»

№ п/п	Раздел	2 класс
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни.	3
Итого		33

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипolino и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна.

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.

Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова.

Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (3ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Календарно-тематическое планирование «Азбука здорового питания»

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол- во часов	Форма занятия	Вид деятельности учащихся	Дата	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Практическа я работа в парах и группах.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	03.09	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Познаватель ная игра.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	10.09	
3.	Время есть булочки.	1	Познаватель ная игра.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	17.09	
4.	Оформление плаката: «Молоко и молочные продукты»	1	Практическа я работа в парах и группах.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	24.09	
5.	Викторина: «Знатоки молока»	1	Познаватель ная игра.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	01.10	
6-7.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	2	Практическа я работа в парах и группах.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	08.10	
8.	Пора ужинать	1	Беседа.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	15.10	

9.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа.	Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	22.10	
10.	Составление меню для ужина.	1	Беседа.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	12.11	
11.	Значение витаминов в жизни человека.	1	Беседа	Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	19.11	
12.	Практическая работа.	1	Практическая работа в парах и группах.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	26.11	
13.	Морепродукты.	1	Беседа. Разгадывание кроссворда.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	03.12	
14.	Отгадай мелодию.	1	Познавательная игра.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	10.12	
15.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Беседа.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	17.12	
16.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практическая работа в парах и группах.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы	24.12	

				к поиску нестандартных решений.		
17.	Как утолить жажду	1	Беседа	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	14.01	
18.	Игра «Посещение музея воды»	1	Практическая работа в парах и группах.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	21.01	
19.	Праздник чая	1	Разгадывание кроссворда.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	28.01	
20.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Беседа.	Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.	04.02	
21.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	Практическая работа в парах и группах.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	11.02	
22.	Практическая работа «Мой день»	1	Практическая работа в парах и группах.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	18.02	
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Беседа.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	25.02	

24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Практическая работа в парах и группах.		04.03	
25.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Познавательная игра.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	11.03	
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Познавательная игра.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	18.03	
27.	Посадка лука.	1	Практическая работа в парах и группах.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	08.04	
28.	Каждому овощу свое время.	1	Беседа.	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.	15.04	
29.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	Познавательная игра.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	22.04	
30.	Конкурс «Овощной ресторан».	1	Практическая работа в парах и группах.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	29.04	
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	Презентация, обсуждение.	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства,	06.05	

				решения и способы к поиску нестандартных решений.		
32	Проект «Самый полезный продукт».	1	Практическа я работа в парах и группах.	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания.	13.05	
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Презентация , обсуждение.	Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	20.05	