

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №9"
г. о. Мытищи Московской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №9»
Л.Н. Левченко
« 31 » августа 2020 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по социальному направлению
клуб «Разговор о правильном питании»

2 Г класс

Составитель: Хитрина Марина Александровна,
учитель начальных классов

2020 г.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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.

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

II. Содержание программы

«Разговор о правильном питании»

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 «Чипполино 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. Неполноценные 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 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 (5ч)

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.

Содержание	Виды учебных действий	Формы организации учебных занятий
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Рольевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа рольевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Рольевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Рольевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, рольевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые

	продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
--	--	---

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

п/п	Содержание занятий.	Дата	Скорректированные сроки
<i>Разнообразие питания (5 ч)</i>			
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.		
2.	Путешествие по улице правильного питания.		
3.	Время есть булочки.		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.		
<i>Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)</i>			
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».		
7.	Пора ужинать		
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды.		
9.	Составление меню для ужина.		
10.	Значение витаминов в жизни человека.		
11.	Практическая работа.		
12.	Морепродукты.		
13.	Отгадай мелодию.		
14.	«На вкус и цвет товарища нет».		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		
16.	Как утолить жажду.		
17.	Игра «Посещение музея воды»		
18.	Праздник чая		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее.		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена».		
21.	Практическая работа «Мой день».		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.		
23.	Практическая работа «Изготовление		

	витаминого салата».		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна».		
26.	Посадка лука.		
27.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».		
28.	Конкурс «Овощной ресторан».		
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».		
30.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде».		
31.	Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».		
32.	Проект «Реклама овощей».		
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».		
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей»		

Согласовано:

Протокол заседания методического
объединения учителей

от 28.08.2020. № 1

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Мих (Михайлова Н.В.)

«28» августа 2020 г.