

Ростовская область Кашарский район х.Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Талловеровская СОШ

Приказ от 26.08.2022 № 72



/Переверзева Н.Н./

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
2022 – 2023 учебный год

Уровень образования, класс: начальное общее образования, 2 класс

Количество часов: 33 часа в год, 1 час в неделю

Учитель: Савченко Людмила Александровна

Категория: высшая квалификационная

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, УМК «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» М. М. Безруких, А.Г.Макеева, Т. А. Филипповой. Москва Nestle 2018

**I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
2 класс**

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».
- уважение к своему народу, к своей родине.
- освоение личностного смысла учения, желания учиться.
- оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место.
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
- с помощью учителя определять цель учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- корректировать выполнение задания в дальнейшем.
- оценивать своё задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные

Обучающийся научится:

- ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечать на простые вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям;
- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное;
- составлять простой план .
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания, находить необходимую информацию;
- наблюдать и делать под руководством учителя.простые выводы

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других,
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

«Формула здорового питания»

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Формы организации	Виды деятельности
1.	Разнообразие питания 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».	Анкетирование Игра-соревнование, Беседа. Рассказ. Рисование. Исследование. Игра. Заочное путешествие Практическая работа	Определять полезные продукты. Различать полезные и вредные продукты. Объяснять, для чего необходима еда нашему организму Анализировать, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто. Определять время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника. Анализировать пользу молочных, мясных и рыбных продуктов.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи 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.	Экскурсия Конкурс рисунков Игра-конкурс Просмотр презентаций. Отгадывание загадок. Раскрашивание	Знакомство с разнообразием хлебных изделий. Рассказывать о пользе хлеба, значении обеда, количестве блюд во время обеда. Различать вредные и полезные привычки в питании. Оценивать пользу и вред продуктов с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
3	Рацион питания, продукты питания 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	Разгадывание кроссвордов. Ролевая игра Конкурс-викторина Игра-демонстрация.	Демонстрировать из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. Доказывать, что овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Учиться правилам этикета: правильно накрыть стол,

голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.	Составление меню. Встреча с поварами.	подбирать предметы сервировки стола. Демонстрировать умение правильно вести себя за столом Интервьюирование поваров
--	--	--

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Факт
I четверть (9ч).				
1	Разнообразие питания Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	9 1	01.09	
2	Самые полезные продукты.	1	08.09	
3	Экскурсия в продуктовый магазин. Ты - покупатель. Правила вежливости.	1	15.09	
4	Как правильно есть.	1	22.09	
5	В гостях у молока	1	29.09	
6	Блюда из зерна.	1	06.10	
7	Дары моря. Почему полезно есть рыбу.	1	13.10	
8	Влияние воды на обмен веществ.	1	20.10	
9	Напитки и настои для здоровья.	1	27.10	
II четверть (8ч)				
10	Гигиена питания и приготовление пищи Удивительные превращения пирожка. Путешествие Пирожка	8 1	10.11	
11	Откуда хлеб на стол пришёл. Плох обед, если хлеба нет.	1	17.11	
12	Полдник. Время есть булочки.	1	24.11	
13	Пора ужинать. Где и как мы едим. Правила гигиены.	1	01.12	
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	08.12	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	15.12	
16	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	22.12	
17	Проект «Праздничное меню»	1	29.12	

III четверть (10ч)				
18	Рацион питания, продукты питания Вредные и полезные привычки в питании.	17 1	12.01	
19	Что такое жажда? Как утолить жажду.	1	19.01	
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	26.01	
21	Где найти витамины весной?	1	02.02	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	09.02	
23	Сахар его польза и вред.	1	16.02	
24	На вкус и цвет товарищей нет	1	02.03	
25	Витамины и минеральные вещества.	1	09.03	
26	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.	1	16.03	
27	Составляем «Формулу правильного питания».	1	23.03	
IV четверть (7ч)				
28	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1	06.04	
29	Зачем нужно соблюдать режим питания.	1	13.04	
30	Бытовые приборы для кухни. <i>Экскурсия в школьную столовую.</i>	1	20.04	
31	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	27.04	
32	Как правильно вести себя за столом.	1	04.05	
33	Подведение итогов.	1	11.05	
34	Творческий отчет «Реклама овощей».	1	18.05	

Всего 34ч

В соответствии с годовым календарным учебным графиком работы МБОУ Талловеровской СОШ, расписания уроков на 2022 – 2023 учебный год на проведение внеурочной деятельности «Формула здорового питания» во 2 классе выделен 1 час в неделю – **34 часа в год.**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

От 26.08.2022г. № 1


Подпись руководителя МС

Никонова Н.Р.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Никонова Н.Р.

подпись Ф.И.О.

26.08.2022г.

дата