Управление образования Администрации

Сергиево-Посадского муниципального района Московской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Хотьковская начальная общеобразовательная школа № 3»

УТВЕРЖДАЮ

Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Туйкина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 2 «А» класса

на 2013-2014 учебный год

Составитель: С. В.Печенкина

учитель начальных классов

2013 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями Примернойпрограммы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей, запросов обучающихся и авторской программы авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А. «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образованияРоссийской Федерации.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Описание места курса в учебном плане**

Спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности во втором классе представлено кружком ««Разговор о правильном питании»».

Второй класс работает по Базисному учебному плану 2013 года. По Базисному учебному плану на предмет «Разговор о правильном питании» предусмотрено 2 часа в неделю (68часов в год), что соответствует учебному плану общеобразовательного учреждения на 2013-2014учебный год.

Поэтому были внесены изменения в рабочую программа (расширение учебного материала).

**Содержание учебного предмета**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) 2 раза в неделю.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Разнообразие питания |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 3 | Этикет |
| 4 | Рацион питания |

***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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет***

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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

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

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Во 2 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

-навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания.

- знание о структуре ежедневного рациона питания;

- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами обучающихся;**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культурыпитания.

**Метапредметными**результатами обучающихся являются:

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **тема по спецкурсу** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **тема** |
| 1. |  | Самые полезные продукты. |  |  | Самые полезные продукты. |
|  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |
| 2 |  | Как правильно есть. |  |  | Как правильно вести себя за столом. |
|  | Экскурсия в школьную столовую. |
| 3 |  | Плох обед, если хлеба нет. |  |  | Превращения пирожка. |
|  | Конкурс рисунков «Крендельки да булочки». |
| 4 |  | Праздник хлеба. |  |  | Из чего можно сделать салат. |
|  | Овощные салаты. |
| 5 |  | Что нужно есть, занимающимся спортом. |  |  | Праздник салата. |
|  | Витамины в саду, огороде. |
| 6 |  | Ягоды, овощи и фрукты – полезные продукты. |  |  | Викторина «Поле чудес» |
|  | Семейный конкурс рецептов салатов. |
| 7 |  | Что такое здоровье. |  |  | Игра-конкурс «Хлебопёки» Изделия из солёного теста) |
|  | Грибы съедобные и ядовитые. |
| 8 |  | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? |  |  | Блюда из грибов. |
|  | Блюда разных народов. |
| 9 |  | Праздник каши. |  |  | Блюда разных народов. |
| 10 |  | Пора ужинать. |  |  | Что нужно есть в разное время года. |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |
| 11 |  | На вкус и цвет товарищей нет. |  |  | Как правильно накрыть стол. |
|  | Молоко и молочные продукты. |
| 12 |  | Если хочется пить… |  |  | Блюда из зерна. |
|  | Какую пищу можно найти в лесу. |
| 13 |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |  |  | Викторина «Лекарственные растения» |
|  | Что и как приготовить из рыбы |
| 14 |  | Где найти витамины весной? |  |  | Дары моря. |
|  | Кулинарное путешествие по России. |
| 15 |  | Каждому овощу своё время. |  |  | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». |
|  | Здоровье – это здорово. |
| 16 |  | Игра «Прогулка по улице Сезам» |  |  | Здоровье – это здорово. |
|  | Режим питания. Продукты разные нужны, продукты разные важны. |
| 17 |  | Игра «Аукцион». |  |  | Энергия пищи. |
|  | Ты готовишь себе и друзьям. |
| 18 |  | Из чего состоит наша пища. |  |  | Ты готовишь себе и друзьям |
| 19 |  | Из чего состоит наша пища. |  |  | Кухни разных народов. |
|  | Кухни разных народов. |
| 20 |  | Что нужно есть в разное время года. |  |  | Кулинарная история. |
|  | Проект «Кулинарная история» |
| 21 |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |  | Необычное кулинарное путешествие. |
|  | Проект «Необычное кулинарное путешествие» |
| 22 |  | Как правильно накрыть стол. |  |  | Цена хлеба. |
|  | Пирамида пословиц о хлебе. |
| 23 |  | Как правильно накрыть стол (занятие – практикум). |  |  | На вкус и цвет товарищей нет. |
|  | Проект «На вкус и цвет товарищей нет» |
| 24 |  | Молоко и молочные продукты. |  |  | Что мы знаем о витаминах. Викторина. |
|  | Праздник чая. |
| 25 |  | Молоко и молочные продукты. |  |  | Урок-презентация соевых продуктов. |
|  | Игра «Вкусные истории». |
| 26 |  | Какую пищу можно найти в лесу. |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. |
|  | Экскурсия в теплицу. |
| 27 |  | Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках» |  |  | Каждому овощу своё время. |
| 28 |  | Что и как приготовить из рыбы. |  |  | Игра «Вершки и корешки» |
|  | Изготовление подарков . |
| 29 |  | Дары моря. |  |  | Изготовление подарков . |
|  | «Вкусные» частушки. |
| 30 |  | Викторина «В гостях у Нептуна» |  |  | Игра «Прогулка по улице Сезам» |
|  | Игра «Аукцион». |
| 31 |  | Кулинарное путешествие по России. |  |  | Издание книги кулинарных рецептов. |
|  | Издание книги кулинарных рецептов. |
| 32 |  | Кулинарное путешествие по России. |  |  | Законы здорового питания. Конкурс нарисованных законов. |
|  | День рождения Зелибобы. |
| 33 |  | Игра – проект «Кулинарный глобус» |  |  | Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» |
|  | Конкурс загадок «Овощи. Фрукты». |
| 34 |  | Конкурс «На необитаемом острове» |  |  | Занятие-выставка. |
|  | Итоговое занятие. КВН**.** |

**Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса**

* рабочая тетрадь для учащихся 2 класса "Разговор о правильном питании";
* методическое пособие для учителя "Разговор о правильном питании";
* плакаты: № 1 "Что полезно есть?", № 2 "Как правильно есть?" (авторы - М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева);
* методическая копилка презентаций к занятиям

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания ШМО

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Макарова О.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_