

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»
(МАОУ СОШ № 20)**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № 9 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МАОУ СОШ №20
приказ № 253 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Основы здорового питания» для

обучающихся 2 класса

Первоуральск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (6 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результат

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:

- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения во 2 классе обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

К концу обучения во 2 классе обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол –во часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся.	1	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	
3	Из чего состоит наша пища.	1	Основные группы питательных веществ. Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.
4	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	
5	Как происходит распознавание вкуса.	1	Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. Ценности здоровья, значение правильного питания.
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...
8	Что нужно есть в разное время года.	1	О важности разнообразного питания. Фрукты и овощи, как источники витаминов.
9	Овощи и их польза.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.
10	Урок-игра «Лесное лукошко».	1	
11	Как правильно есть.	1	
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Питание, здоровье, правила гигиены. О необходимости вести здоровый образ жизни.
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	
14, 15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	Зависимость рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья.
16, 17	Как правильно составить свой рацион питания.	2	Составление меню. Здоровье, питание, спорт, рацион.
18, 19	Где и как готовят пищу.	1	Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на
20	Как правильно хранить продукты.	1	

			кухне. Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи.
21	Как правильно накрыть на стол.	1	Правила сервировки и культура поведения за столом.
22	Как вести себя за столом.	1	
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1	
24	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону.
25	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.
26	Плох обед, если хлеба нет.	1	Важность употребления хлебобулочных изделий. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.
27	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательная часть ежедневного меню.
28	Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.
29	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Представление о ценности здоровья и пользе витаминов.
30	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Люди каких профессий работают на ферме. Значение молочных продуктов для организма человека.
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	
32	Что можно приготовить из молока.	1	
33	Молочные продукты –вкусно и полезно.	.	
34	Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».	1	Групповая творческая работа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166478

Владелец Прохорова Ирина Владимировна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025