

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
г. Калининграда гимназия № 32

<p>«Рассмотрено» на заседании кафедры <i>В.И. Мацура</i> Протокол № 1 от 03.08.2020 г.</p>	<p>«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32 <i>Н.Ю. Шеленкова</i> /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР Протокол № 1 от 03.08.2020 г.</p>	<p>Разрешено к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32 /Вельков Приказ от 03.08.20</p> 
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Внеурочная деятельность

«Что мы едим?» 2 класс

Предмет, класс

Количество часов: 8

Всего в неделю: 1

Уровень – базовый-

Калининград

2020

## **Программа внеурочной деятельности** **«Разговор о здоровье и правильном питании»**

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507);
- Примерная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. от 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2019-2020 учебный год (Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования");
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ гимназии №32;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов МАОУ гимназии № 32;
- Примерные программы внеурочной деятельности (начальное и основное общее образование);
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. - М.ОЛМА Медиа Групп, 2009

### **Пояснительная записка**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения

возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **I. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

**Программа рассчитана** на 17 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Форма организации:** в качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

**Основные методы обучения:** исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

## **II. Описание учебно-методического комплекта**

### **Литература для учителя и учащихся:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детскому диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.
8. Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с
9. Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениями - Л., 1974,254с
10. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
11. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.

## **III. Ожидаемые результаты освоения учебного курса:**

- 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;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

## **IV. Содержание изучаемого курса**

**2-ый класс.** 17 часов: 1 раз в неделю по 1 часу (каждый вторник в течение первого полугодия).

### **Тематическое планирование.**

№п/п	Тема	Количество
------	------	------------

		часов
1.	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1
2.	Если хочешь быть здоров. Кто жить умеет по часам.	1
3.	Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка.	1
4.	Как правильно питаться.	1
5.	В гостях у молока. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1
6.	Плох обед, если хлеба нет. Что помогает быть сильным и ловким.	1
7.	Время есть булочки. Овощи ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
8.	Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет.	1
9.	Где найти витамины весной?	1
10.	Вместе весело гулять. Как утолить жажду.	1
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
12.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
13.	Каждому овощу свое время.	1
14.	Мы за чаем не скучаем	1
15.	Поешь рыбки – будут ноги прытки	1
16.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1
17.	Праздник здоровья.	1
Итого:		17

### **V. Практическая часть**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.