

ГБОУ СОШ № 10
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: school10_zhg@samara.edu.ru

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР
ГБОУ СОШ № 10
М.В. Козлова

«Утверждено»

и.о. директора
ГБОУ СОШ № 10
Шер Е.А.
Приказ № 105/5-од
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье и правильном питании»

2 класс

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала(бумаги)

Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания. Понятие- рациональное питание.

Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Тема 7. Время есть булочки (2 часа)

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Тема 8. Пора ужинать (2 часа)

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Тема 12 . Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Тема 13. Каждому овощу своё время (5 часов)

Как картофель « завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат.

Витамины в бочке. Зимний салат « фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний» . Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со

сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются

следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности», включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей

Программы воспитания: «Профориентация», «Предметно-пространственная среда», «Социальное партнерство (ДОО)».

- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в Программе воспитания;
- планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: Проблемно-ценностное общение.
- реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями, конкретизированными в Программе воспитания: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, экологическое воспитание.
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается Программой воспитания.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Содержание	количество часов		Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теория	практика			
1	Если хочешь быть здоровым	1		характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	чтение, обсуждение, дискуссия практические занятия	https://www.pit.ru/kids/materials/modules
2	Самые полезные продукты.	2	1	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Викторина практические занятия	https://www.pit.ru/kids/materials/modules
3	Как правильно есть	2	2	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	совместная работа с родителями и практические занятия	https://www.pit.ru/kids/materials/modules
4	Удивительные превращения пирожка	1	1	использовать	праздник хлеба практические занятия	https://www.pit.ru/kids/materials/modules
5	Из чего варят	1	1		встречи с	https://www.pit.ru/kids/materials/modules

	каши и как сделать кашу вкусной			различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационно м пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативн ыми и познавательным и задачами и технологиями; общаться и взаимодействова ть со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	интересны ми людьми практическ ие занятия	pit.ru/kids/mat erials/modules
6	Плох обед, если хлеба нет	1	1		конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов практическ ие занятия	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat erials/modules
7	Время есть булочки	1	1		чтение, обсуждени е, дискус- си я практическ ие занятия	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat erials/modules
8	Пора ужинать	1	1		практическ ие занятия	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat erials/modules
9	Где найти витамины весной	1	1		экскурсии в продовольс твенный магазин	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat erials/modules
10	Как утолить жажду	1	1		практическ ие занятия	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat erials/modules
11	Что надо есть, если хочешь стать	1	1		сюжетно- ролевая	https://www.p rav- pit.ru/kids/mat

	сильнее			толерантности анализировать и объективно оценивать результаты	игра, игра с правилами, образно- ролевая игра	erials/modules
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	3	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	ярмарки полезных продуктов	https://www.pav-pit.ru/kids/materials/modules
13	Каждому овощу свое время	3	2	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	мини - проекты	https://www.pav-pit.ru/kids/materials/modules
	Всего	18	16			
	Итого	34				

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Курс будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников - их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;

- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по курсу, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Уровень результатов работы по курсу:

Первый уровень результатов — *приобретение школьником социальных знаний* (формирование рабочей атмосферы в среде участников курса внеурочной деятельности, создание ситуации успеха)

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (формирование ответственного отношения к своему здоровью)

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни)