

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Большереченская средняя общеобразовательная школа»

**Программа краткосрочного курса внеурочной деятельности
для начальной школы**

**«Здоровое питание»
2 класс**

2018-2019 уч. год
(срок реализации программы)

Составитель программы: Ушакова Елена Григорьевна,
учитель начальных классов 1 категории

р. п. Большеречье

Программа краткосрочного курса «Здоровое питание» разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Здоровье - важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Снижение уровня показателей здоровья детей – актуальная проблема современного общества. Перед школой стоит задача сохранения здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.

Одним из составляющих здоровья является культура питания, как основа здорового образа жизни. Для реализации задач, направленных на формирование здорового образа жизни школьника, была разработана программа «Здоровое питание» для обучающихся 2 класса.

Программа курса рассчитана на 8 часов (1 час в неделю).

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- сформировать у школьников знания о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- содействовать освоению детьми практических навыков здорового питания;
- воспитывать у детей культуру питания.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся

Узнают

- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- о важности и необходимости правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Получат опыт

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты);
- в составлении меню, состоящее из полезных продуктов и блюд.

Смогут

- делать выбор между вредными и полезными продуктами.

В ходе освоения программы обучающиеся получают возможность для формирования у них универсальных учебных действий.

Личностные: установка на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять синтез как составление целого из частей; анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные: использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии

Содержание курса внеурочной деятельности

Занятие 1. Важность правильного питания.

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья. Оздоровительная минутка.

Занятие 2. Как и чем мы питаемся.

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Работа по таблице «Органы пищеварения». Оздоровительная минутка.

Занятие 3. Режим питания.

Наблюдение за своим режимом питания. Игра «Составляем режим питания». Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек. Оздоровительная минутка.

Занятие 4. Витаминная тарелка на каждый день.

Познакомить детей со значением витаминов в жизни человека. Беседа «Витамины круглый год». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники. Практическая работа по выращиванию лука. Оздоровительная минутка.

Занятие 5. Вкусные и полезные вкусности.

Тест-игра по теме «Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими изделиями». Участие в сюжетно-ролевых играх «Мы идем в магазин». Стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог». Оздоровительная минутка

Занятие 6. Разнообразное питание.

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Занятие 7. Ежедневное меню.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Практическая работа - меню для завтрака, обеда, ужина. Оформление плаката «Моё меню». Оздоровительная минутка

Занятие 8. Культура питания. Этикет.

Сформировать представление об основных принципах гигиены питания. Экскурсия в школьную столовую. Сюжетно – ролевая игра по правилам поведения за столом.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Краткое содержание	Часы		Форма представления результата	Дата
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Важность правильного питания.	Беседа «Что значит здоровая пища». Анкета «Что я люблю кушать» Оздоровительная минутка. «Кто в домике живёт»	1		Оформления плаката с правилами питания.	
2	Как и чем мы питаемся.	Презентация «Советы доктора Здоровая Пища.» Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Работа по таблице «Органы пищеварения». Оздоровительная минутка. "Вершки и корешки".	1		Составление памятки «Советы доктора Здоровая Пища.»	
3	Режим питания	Игра «Составляем режим питания». Игра «Доскажи пословицу» Оздоровительная минутка. «Грибники»	1		Составление и отгадывание кроссворда, «Пищеварение и питание». Составление пословиц.	
4	Витаминная тарелка на каждый день.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Конкурс рисунков. Практическая работа по	1		Конкурс рисунков «Витамины круглый год»	

		выращиванию лука. Оздоровительная минутка. «Витаминный домик»				
5	Вкусные и полезные вкусы	Тест-игра по теме «Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими изделиями». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Чтение стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог». Оздоровительная минутка. «Вкусные посиделки».	1		Инсценирование стихотворения Д. Хармса «Очень-очень вкусный пирог».	
6	Разнообразное питание.	Беседа по теме. «Питание должно быть разнообразным». Презентация по теме «Моё меню» Оздоровительная минутка. «Полезно – вредно»	1		Конкурс рисунков «Мой завтрак, обед, ужин»	
7	Ежедневное меню	С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Практическая работа - меню для завтрака, обеда, ужина. Экскурсия в школьную столовую « Чем нас кормят в	0,5	0,5	Примерное меню для завтрака, обеда, ужина.	

		школе». Оздоровительная минутка "Вершки и корешки".				
8	Культура питания. Этикет.	Экскурсия в школьную столовую. Сюжетно – ролевая игра по правилам поведения за столом.		1	Практическое задание по сервировке стола.	