

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»**



Утверждаю:

Директор школы:

И.В. Березина /Березина И.В./

01 сентября 2017 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Питание и здоровье»
2 «А» класс**

Составитель: Волкова Любовь Анатольевна
учитель начальных классов

2017 г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- *В коммуникативной:* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Результативность работы по курсу «Волшебная страна» выявляется с помощью мониторинга метапредметных результатов в конце каждого полугодия на основании наблюдений учителя, классного руководителя, анкетирования учащихся. В течение учебного года осуществляется пролонгированное наблюдение и анализ творческих работ детей.

При оценке достижения результатов реализации программы используются следующие формы (коллективные и индивидуальные):

- Практическая работа «Древо здоровья»,
- «Составление собственной пирамиды питания»,

- Тестирование учащихся,
- Самооценка,
- Наблюдение и др.

Основное содержание программы.

Вводное занятие.

Тема 1. Здоровье – это здорово (7 часов)

Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны. (6 часов)

Тема 3. Режим питания (4 часа).

Тема 4. Энергия пищи (5 часов).

Тема 5. Где и как мы едим (7 часов)

Тема 6. Ты – покупатель (6 часов)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Содержание (разделы, темы)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Формы работы	Выполнение программы	
				Календарные сроки	Фактическое выполнение программы
		Тема 1.Здоровье – это здорово (6 часов)			
1	Вводное занятие	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.	Анкетирование родителей	04-08.09	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик - семицветик практическая работа	11-15.09	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»	18-22.09	
4	Черты характера и здоровье	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион	Дневник здоровья «Помоги Кубику или	25-29.09	

5	Привычки и здоровье	питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	Бусинке»	02-06.10		
6	Мой ЗОЖ	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	тестирование Игра – путешествие « Лесной тропой»	09-13.10		
7	Мой ЗОЖ			16-20.10		
		Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.(6 часов)		23-27.10		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»			
9	Рациональное, сбалансированное питание			Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа	06-11.11	
10	« Белковый круг»			Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с	13-17.11	
		формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными				

		источниками. Представление о роли минеральных веществ	энциклопедиями Творческая работа		
11	«Жировой круг»	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	пословицы и поговорки о правильном питании.	20-24.11	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»		Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»	27.11-01.12	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Пищевые вещества. Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья	04-08.12	
		Тема 3. Режим питания (4 часа).			
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	11-15.12	

15	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»	18-22.12	
16	Витамины и минеральные вещества			25-29.12	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)	15-19.01	
		Тема 4. Энергия пищи (5 часов).			
18	Энергия пищи.	знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»	22-26.01	
19	Источники «строительного материала»			29.01-02.02	
20	Игра «Что? Где?»			05-09.02	

	Когда?»				
21	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»	12-16.02	
22	Роль пищевых волокон на организм человека			19-23.02	
		Тема 5. Где и как мы едим (7 часов)			
23	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне, познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	26.02-02.03	
24	Где и как мы едим			05-09.03	
25	« Фаст фуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об	Кроссворд Игра – демонстрация «	12-16.03	

		основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фаст фуды»		
26	Где и как мы едим.	навыки, связанные с этикетом в области питания дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)	19-23.03	
27	Правила гигиены			04-06.04	
28	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»	09-13.04	
29	Меню для похода			16-20.04	
		Тема 6. Ты – покупатель (6 часов)			
30	Ты - покупатель	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	23-27.04	

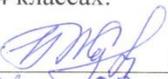
31	Срок хранения продуктов	представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект	30.04-04.05	
32	Пищевые отравления, их предупреждение		Экскурсия в поликлинику	07-11.05	
33	Ты - покупатель Права потребителя	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Анкетирование родителей	14-18.05	
34	Ты - покупатель Правила вежливости		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование	21-25.05	
35	Обобщающее занятие	Викторина «Здоровье» (закрепление изученного)		28-31.05	
	Итого:			35 часов	

Согласовано:

Протокол заседания ШМО
учителей начальных классов
от «30» августа 2017 г. № 1

Согласовано:

Ответственная за организацию УВР
в 1-4 классах:

 /Журавлева И.Е./
«31» 08 2017 г.