

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №39 с углубленным изучением отдельных предметов»
города Чебоксары Чувашской Республики**

УТВЕРЖДЕНО
приказом и. о. директора
МБОУ «СОШ №39» г. Чебоксар
№182 от 30.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Культура питания»

для обучающихся 2 класса

г. Чебоксары 2023

Пояснительная записка

Цель программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий .
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.

- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные

- Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- Получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. «Если хочешь быть здоров»

Цель: познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания, изучить и освоить основы здорового образа жизни, правила оказания первой медицинской помощи.

Тема 2. «Самые полезные продукты»

Цель: дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Тема 3. «Удивительные превращения пирожка»

Цель: дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, представление об основных принципах гигиены питания.

Тема 4. «Кто жить умеет по часам»

Цель: дать представления о необходимости и важности соблюдения режима дня.

Тема 5. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Тема 6. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров	12

2	Самые полезные продукты	5
3	Удивительные превращения пирожка	3
4	Кто жить умеет по часам	4
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3
6	Плох обед, если хлеба нет	5
	Итого:	32

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Если хочешь быть здоров (12 ч.)		
1	Вводное занятие. Знакомство с героями.	1
2	Экскурсия в школьную столовую.	1
3	Если хочешь быть здоров.	1
4	Если хочешь быть здоров.	1
5	Личная гигиена	1
6	Закаливание	1
7	Утренняя гимнастика	1
8	Сон – лучшее лекарство	1
9	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды	1
10	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды	1
11	Оказание первой помощи	1

12	Оказание первой помощи	1
Самые полезные продукты (5ч.)		
13	Экскурсия в магазин	1
14	Самые полезные продукты	1
15	Самые полезные продукты	1
16	Самые полезные продукты	1
17	Оформление плаката «Я выбираю полезные продукты»	1
Удивительные превращения пирожка (3ч.)		
18	Удивительные превращения пирожка	1
19	Правила питания.	1
20	Гигиена питания.	1
Кто жить умеет по часам (4ч.)		
21	Кто жить умеет по часам	1
22	Режим дня	1
23	Вместе весело гулять (игры на свежем воздухе)	1
24	Вместе весело гулять (подвижные игры)	
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (3 ч.)		
25	Из чего варят кашу.	1
26	Как сделать кашу вкусной	1
27	Составление меню для завтрака.	1
Плох обед, если хлеба нет (5ч.)		
28	Плох обед, если хлеба нет	1
29	Мультимедийная презентация «Откуда хлеб на стол пришёл»	1

30	Составление меню обеда.	1
31	Секреты обеда	1
32	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1