

Ростовская область, Октябрьский район, п. Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____/ Бисерова В. В. /
(подпись) (расшифровка подписи)
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВР

_____/ Чебуракова Е. И. /
(подпись) (расшифровка подписи)
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____/ Верзакова Л. М. /
(подпись) (расшифровка подписи)

Приказ № 130 от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье
и правильном питании»
на 2022-2023 учебный год

Начальное общее образование: 2 класс

Количество часов: 34 часа

УМК: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

Учитель: Кудашева Ольга Геннадьевна
(ФИО учителя)

(подпись)

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе Федерального Государственного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО, 06.10.2009 г. № 373), авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М. М. Безруких, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 68 на 2022 - 2023 учебный год.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Характеристика курса внеурочной деятельности.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Программа состоит из трех частей:

- «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);
- «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),
- «Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Место курса в плане внеурочной деятельности

В соответствии Учебным планом внеурочной деятельности Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 68 на внеурочную деятельность курса «Разговор о здоровье и правильном питании» во 2 классе отводится 34 часа.

Раздел 2.
Планируемые результаты освоения учебной программы
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
к концу 2 – го года обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании» во 2 классе являются следующие умения:

- *формировать* установку на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания;
- *осознавать* разнообразие продуктов, используемых в питании людей и их вкусовые качества;
- *осознавать* наличие полезных витаминов и минералов в различных продуктах;
- *оценивать* свои и чужие умения выбирать наиболее полезные продукты питания;
- *анализировать* свой рацион питания с точки зрения соответствия энергозатратам в течение дня;
- *объяснять* правила вежливого поведения во время приёма пищи.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании» во 2 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- *формулировать* задачу чтения, *выбирать* вид чтения (ознакомительное, изучающее);
- *пользоваться* приёмами чтения учебного текста: ставить вопрос к заголовку и от заголовка, выделять ключевые слова;
- *составлять* небольшой рассказ по картинке на заданную тему;
- *пользоваться* приёмами слушания: фиксировать тему (заголовки), ключевые слова;
- *реализовывать* устные и письменные рассуждения по теме занятия;
- *определять* цель рассуждения (доказать, объяснить), *формулировать* тезис (то, что доказывается или объясняется) и *приводить* в качестве доказательства ссылку на правило, закон;
- *реализовывать* устные и письменные высказывания – описания хорошо знакомых предметов (овощей, фруктов, ягод, продуктов питания), подчиняя описание его основной мысли;
- *использовать* дополнительные сведения из энциклопедий, справочников;
- *делать* выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании» во 2 классе являются следующие умения:

- *осознавать* основы культуры питания;
- *осваивать* нормы правильного питания;
- *использовать* в своей повседневной жизни рациональный режим питания;
- *осознавать* значение различных напитков для работы человеческого организма;
- *различать* различные овощи, фрукты и ягоды, а также их полезные свойства;
- *понимать* зависимость рациона питания человека от его физических и умственных нагрузок.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников во 2 – м классе:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

— роль витаминов в питании.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Раздел 3.
Содержание курса «Разговор о правильном питании»
2 класс (34 ч)

Разнообразие питания: (9 ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5 ч.)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет: (4 ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (12 ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (4 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Раздел 4.
Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема, раздел курса, примерное количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Содержание воспитательного потенциала на уроке
1	Разнообразие питания (9 ч)	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; составляют «пищевую тарелку» спортсмена; ведут «Дневник здоровья»	Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. Формирование представлений о тех или иных продуктах, их значимости для растущего организма. Формирование навыков общей культуры питания.
2	Гигиена питания и приготовление пищи (5 ч.)	Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Знакомиться с правилами приготовления пищи; выполняют задания творческого характера; отвечают на вопросы и оценивают результат деятельности на уроке.	Развитие представлений об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развитие основных гигиенических навыков, связанных с питанием.
3	Этикет (4 ч)	Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить; формулировать правила поведения в столовой и за столом; оценивать свое поведение с точки зрения этикета.	Развитие представлений об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.
4	Рацион питания (12 ч)	Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	Различать молочные продукты; группировать (классифицировать) блюда из зерна, выполнять задания в тетради; осуществлять самопроверку; находить нужную информацию в соответствии с заданием.	Развитие представлений об основных питательных веществах и их роли для организма. Развитие представлений о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.

5	Традиции и культура питания (4 ч.)	Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	<p>Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить; выполнять творческие задания; рассказывать о кулинарии своей семьи; называть любимое блюдо и объяснять, почему именно оно является любимым; оценивать свои достижения.</p>	<p>Формирование представлений о кулинарии как части культуры человечества. Развитие представлений об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа.</p>
---	------------------------------------	--	---	---

Раздел 5.
Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
2 класс
Количество часов в неделю – 1 час, в год – 34 часа

№ п/п	наименование раздела программы, тема урока	кол-во часов	дата проведения занятия
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	01.09.2022
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	08.09.2022
3	Разнообразие каш для завтрака	1	15.09.2022
4	Составление меню для завтрака.	1	22.09.2022
5	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	29.09.2022
6	Секреты обеда.	1	06.10.2022
7	Составление меню для обеда	1	13.10.2022
8	Полдник. Кондитерские изделия	1	20.10.2022
9	Молоко и молочные продукты.	1	27.10.2022
10	Конкурс, викторина знатоки молочных продуктов	1	10.11.2022
11	Секреты ужина	1	17.11.2022
12	Составление меню для ужина.	1	24.11.2022
13	Пора ужинать. Завтра контрольная.	1	01.12.2022
14	Пора ужинать. Запеканки.	1	08.12.2022
15	Если хочешь жить без бед, ешь поменьше ты конфет	1	15.12.2022
16	Как утолить жажду. Что такое вода и зачем она нужна человеку	1	22.12.2022
17	Игра «Посещение музея воды»	1	12.01.2023
18	Как утолить жажду?	1	19.01.2023
19	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	26.01.2023
20	Секреты чаепития	1	02.02.2023
21	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	09.02.2023
22	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	16.02.2023
23	Практическая работа «Мой день»	1	02.03.2023
24	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	09.03.2023
25	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	16.03.2023
26	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	23.03.2023
27	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	06.04.2023
28	Посадка лука.	1	13.04.2023
29	Каждому овощу свое время.	1	20.04.2023
30	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	27.04.2023
31	Конкурс «Овощной ресторан»	1	04.05.2023
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	11.05.2023
33	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	18.05.2023
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	25.05.2023

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение, включая ЦОР и ЭОР

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект:

1. Безруких М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021.
2. Книга для учителя. Поурочные разработки по программе «Разговор о правильном питании». Автор - составитель: Маковеева Наталия Владимировна, заместитель директора по ВР МБОУ «Троельжанская СОШ»

Электронные и цифровые образовательные ресурсы

1. интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru
2. СайтNestle «Разговор о правильном питании» www.food.websib
3. Бесплатная интернет библиотека book.lib-i.ru
4. Единая Коллекция ЦОР для начальных классов school-collection.edu.ru