

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Разговор
о правильном питании»
2 класс
2023-2024 учебный год

Составитель:
Попова Н.Т.учитель начальных классов

с. Шумилиха,
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами

организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель программы - воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания

Задачи:

- Формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
- Обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья
- Воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием
- Пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края
- Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год. Данная рабочая программа составляет **34ч в год, 1ч в неделю.**

Содержание учебного предмета

Программа для обучающихся 2 класса состоит из 4-х разделов:

Разнообразие питания (10 ч)

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Если хочется пить... (что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания
Экскурсия в школьную столовую

Этикет (6 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом.
Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Экскурсия в
продуктовый магазин. День рождения Зелибобы

Рацион питания (10 ч)

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как
сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каж-
дому овощу своё время.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>— 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;</p> <p>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы 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.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»(34ч)

№	Кол-во часов	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Дата		ЭОР
				План.	Факт.	
1.	1	Вводное занятие				https://m.edsoo.ru/
2-3	2	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	12.09 19.09		https://m.edsoo.ru/
4-5	2	Самые полезные продукты Экскурсия в продуктовый магазин.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»	26.09 3.10		https://www.prav-pit.ru/
6-7	2	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	Динамическая игра; тест	10.10 17.10		http://nsportal.ru/
8-9	2	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	24.10 7.11		https://m.edsoo.ru/
10-11	2	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по	14.11 21.11		https://www.prav-pit.ru/

			картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»			
12-13	2	Плох обед, если хлеба нет Виртуальная экскурсия на Калужский хлебокомбинат.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	28.11 5.12		https://m.edsoo.ru/
14-15	2	Полдник. Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	12.12 19.12		https://www.prav-pit.ru/
16-17	2	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	26.12 9.01		https://www.prav-pit.ru/
18-19	2	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице	15.01 23.01		http://nsportal.ru/
20-21	2	Если хочется пить...(что такое жажда)	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием	30.01 6.02		https://www.prav-pit.ru/

			родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.			
22-23	2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест	13.02 27.02		https://www.prav-pit.ru/
24-25	2	Где найти витамины весной?	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	5.03 12.03		https://www.prav-pit.ru/
26-27	2	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	19.03 26.03		https://www.prav-pit.ru/
28-29	2	Каждому овощу своё время.	Праздник урожая	9.04 16.04		http://nsportal.ru/
30-31	2	День рождения Зелибобы	Организационно – деятельностьная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	23.04 30.04		https://www.prav-pit.ru/
32	1	Режим питания	Игра – обсуждение «Законы питания».	7.05		https://www.prav-pit.ru/
33	1	Экскурсия в школьную столовую	Игра – инсценировка «В кафе»;	14.05		
34	1	Заключительное занятие	Игра «Собери пословицу» игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	21.05		http://nsportal.ru/ https://m.edsoo.ru/
		Итого: 34ч				

Методические материалы для реализации программы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: Nestle, 2017 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2017г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

ЭОР:

<https://m.edsoo.ru/>

<https://www.prav-pit.ru/>

<http://nsportal.ru/>

Материально - технические средства

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран для проектора
4. Аудиоколонки
5. Принтер

