



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
(МКОУ «Средняя школа №3»)

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения классных
руководителей
протокол от 27.08.2021 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Л.В. Егорова



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 01.09.2021 № 132

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

2 класс

Срок реализации: 3 года

1-й год обучения

Составитель программы:
Морозова Нина Семёновна,
учитель начальных классов

Людиново
2021

1. Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Для этого в МКОУ «Средняя школа №3» создан кружок «Разговор о правильном питании».

Кружок создан на базе 2Б класса, занятия проводятся 1 час в неделю.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

1. Воспитательные:
 - воспитание у детей осознанного отношения к собственному здоровью;
2. Образовательные:
 - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
 - освоение детьми практических навыков рационального питания;
 - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
 - информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
 - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях.

3. Развивающие:

- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Работа кружка нацелена на самостоятельное решение проблем, участие в общественно-познавательной жизни, как в рамках школы, так и вне ее (проведение акций, праздников, слетов, конкурсов).

Работа кружка ««Разговор о правильном питании»» должна стать воспитывающей, развивающей деятельностью для школьников, помочь в организации работы по воспитанию культуры здорового образа жизни.

Работа кружка представляет собой совместную учебно-познавательную, творческую и игровую деятельность учащихся-партнеров, имеющую общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение общего результата по пропаганде культуры здорового образа жизни – правильного питания. Направления деятельности в течение учебного года зависят от времени года и местных условий. Результатом деятельности учащихся будут участие во всех городских мероприятиях по данному направлению, выпуск агитационных листов, выступление перед учащимися школы.

2. Личностные, метапредметные результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»

Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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.

Метапредметные

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

3. Содержание изучаемого курса, формы организации занятий с основными видами деятельности

Кол-во часов	Содержание курса	Формы работы	Виды деятельности
7 часов	Разнообразие питания Знакомство с героями программы и получение представление о понятии «здоровый образ жизни». Получение представлений о продуктах ежедневного рациона, знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»	Беседа. Рассказ. Игра. Загадки. Просмотр видеосюжетов. Просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций. Экскурсия. Соревнование	Применение полученных знаний и навыков. Выпуск стенгазеты. Заучивание стихотворений. Развивают коммуникативные навыки и умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
12 часов	Гигиена питания и приготовление пищи Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания	Беседа. Рассказ. Игра. Загадки. Просмотр видеосюжетов. Просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций. Экскурсия. Соревнование. Викторина. Кроссворд	Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией. Работают по предложенному учителем плану. Рисование по теме. Конкурс плакатов «Правила питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня. Игра-обсуждение «Законы питания»
3 часа	Этикет Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы	Беседа. Рассказ. Игра. Загадки. Просмотр видеосюжетов.	Экскурсия в школьную столовую. Применение полученных знаний и навыков. Делают выводы в

	сервировки стола. Как правильно вести себя за столом	Просмотр видеofilьмов, компьютерных презентаций. Экскурсия. Соревнование. Викторина. Кроссворд. Мини – проекты	результате совместной работы всего класса. Осуществляют сбор, обработку и передачу информации различными способами
8 часов	Рацион питания Роль завтрака в ежедневном режиме питания, роль каш, знакомство с видами круп и названиями каш. Представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структура. Представление об ужине как основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи вечером	Беседа. Рассказ. Игра. Загадки. Просмотр видеосюжетов. Просмотр видеofilьмов, компьютерных презентаций. Экскурсия. Соревнование. Викторина. Кроссворд. Мини – проекты	Применение полученных знаний и навыков. Конкурс рисунков «Мой завтрак». Заучивание стихотворений. Сочиняют сказки «Путешествие зернышка». Викторина «Что делают из молока», составление меню полдника
4 часов	Из истории русской кухни Знакомство с блюдами русской национальной кухни. Литературные произведения	Беседа. Рассказ. Пословицы о еде. Игра. Загадки. Просмотр видеосюжетов. Просмотр видеofilьмов, компьютерных презентаций. Соревнование. Викторина. Кроссворд. Мини – проекты. Совместная работа с родителями	Делают выводы в результате совместной работы всего класса. Осуществляют сбор, обработку и передачу информации различными способами. Применение полученных знаний и навыков. Выставка работ «Мои любимые кондитерские изделия»

**4. Тематическое планирование
2 класс
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Разнообразие питания	7
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	3
4.	Рацион питания	8
5.	Из истории русской кухни	4

ИТОГО	34
--------------	-----------

**5. Календарно-тематическое планирование
2класс (34 часа)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Разнообразие питания – 7 часов				
1	Вводное занятие. Повторение правил питания	1	1нед.	
2	Путешествие по улице правильного питания	1	2нед.	
3	Из чего состоит наша пища	1	3нед.	
4	Что нужно есть в разное время года	1	4нед.	
5	Время есть булочки	1	5нед.	
6	Оформление плаката молоко и молочные продукты	1	6нед.	
7	Конкурс- викторина «Знатоки молока»	1	7нед.	
Гигиена питания и приготовление пищи – 12 часов				
8	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	8 нед.	
9	Пора ужинать	1	9нед.	
10	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	10нед.	
11	Составление меню для ужина	1	11нед.	
12	Значение витаминов в жизни человека	1	12нед.	
13	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека	1	13нед.	
14	Морепродукты	1	14нед.	
15	«На вкус и цвет товарища нет»	1	15нед.	
16	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	16нед.	
17	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	17нед.	
18	Как утолить жажду	1	18нед.	
19	Праздник чая	1	19нед.	
Этикет – 3 часа				
20	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	20нед.	
21	Как правильно накрыть стол	1	21нед.	
22	Как правильно накрыть стол (практикум)	1	22нед.	
Рацион питания – 8 часов				
23	Почему полезно есть рыбу	1	23нед.	
24	Мясо и мясные блюда	1	24нед.	
25	Где найти витамины зимой и весной	1	25 нед.	
26	Как утолить жажду	1	26нед.	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	27нед.	
28	Молоко и молочные продукты	1	28нед.	
29	Блюда из зерна	1	29нед.	
30	Какую пищу можно найти в лесу	1	30нед.	

Из истории русской кухни – 4 часов				
31	Народные праздники, их меню	1	31нед	
32	Народные праздники, их меню	1	32нед.	
33	Кулинарное путешествие по России	1	33нед.	
34	Кулинарное путешествие по России	1	34нед.	