

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Топилинская средняя общеобразовательная школа»
Ростовская область Семикаракорский район


«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 93
от 20.09.2023 г.
директор школы

Е.М.Онбыш

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 2 класса
для начального общего образования
на 2023- 2024 учебный год

2023-2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Программа представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. 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. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2

классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Особенности возрастной группы детей, которыми адресована программы.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 14 лет и состоит из трех частей:

Режим занятий. Программа рассчитана 1 час в неделю: 1-4 класс-34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Возраст, на который рассчитана программа-7-10 лет.

Форма организации детей:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Основные формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы работы:

- фронтальный метод;

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание курса внеурочной деятельности.

(34 часа в год, 1 час в неделю)

Вводное занятие. Что я знаю о питании.

Давайте познакомимся!

Из чего состоит наша пища.

Дневник здоровья Пищевая тарелка

Что нужно есть в разное время года.

Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

«Пищевая тарелка» спортсмена

Где и как готовят пищу.

Где и как готовят пищу.

Где и как готовят пищу.

Как правильно накрыть стол.

Как правильно накрыть стол (практикум)

Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты.

Кто работает на ферме?

Блюда из зерна.

Блюда из зерна.

Блюда из зерна.

Какую пищу можно найти в лесу.

Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.

Что и как приготовить из рыбы.

Что и как приготовить из рыбы.

Дары моря.

Дары моря.

Кулинарное путешествие по России

Кулинарное путешествие по России

Кулинарное путешествие по России

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Как правильно вести себя за столом.

Как правильно вести себя за столом.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Топилинская средняя общеобразовательная школа»
Ростовская область Семикаракорский район



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном
питании»
для 2 класса
для начального общего образования
на 2023- 2024 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

1. Количество учебных часов

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, на проведение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» во 2 классе отводится 34 часа, в неделю – 1 час. Фактически будет проведено 34 занятия в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием МБОУ Топилинская СОШ на 2023-2024 учебный год.

Кол-во часов в неделю	Количество уч. недель	По программе	Праздничные дни	Итого
1	33	34		34 ч.

2. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Факт.дата	Тема урока
1.	06.09		Вводное занятие. Что я знаю о питании.
2.	13.09		Давайте познакомимся!
3.	20.09		Из чего состоит наша пища.
4.	27.09		Дневник здоровья Пищевая тарелка
5.	04.10		Что нужно есть в разное время года.
6.	11.10		Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня
7.	18.10		Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня
8.	25.10		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
9.	08.11		«Пищевая тарелка» спортсмена
10.	15.11		Где и как готовят пищу.
11.	22.11		Где и как готовят пищу.
12.	29.11		Где и как готовят пищу.
13.	06.12		Как правильно накрыть стол.
14.	13.12		Как правильно накрыть стол (практикум)
15.	20.12		Молоко и молочные продукты.

16.	27.12		Молоко и молочные продукты.
17.	10.01		Кто работает на ферме?
18.	17.01		Блюда из зерна.
19.	24.01		Блюда из зерна.
20.	31.01		Блюда из зерна.
21.	07.02		Какую пищу можно найти в лесу.
22.	14.02		Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.
23.	21.02		Что и как приготовить из рыбы.
24.	28.02		Что и как приготовить из рыбы.
25.	06.03		Дары моря.
26.	13.03		Дары моря.
27.	20.03		Кулинарное путешествие по России
28.	03.04		Кулинарное путешествие по России
29.	10.04		Кулинарное путешествие по России
30.	17.04		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
31.	24.04		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
32.	08.05		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
33.	15.05		Как правильно вести себя за столом.
34.	22.05		Как правильно вести себя за столом.