

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация муниципального образования Ясненский городской округ

Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического объединения
учителей начальных
классов

Спиркина Ф.М.

протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

Козырь О. В.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Жантлисовой Я. В.
№ 235 от «29» 08 2023 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

2 классы

Программу составили: МО учителей начальных классов

г. Ясный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. расширять знания детей о правилах питания,
3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
5. развитие самостоятельности, самоконтроля;
6. развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Формы работы:

- 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.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	11
	Итого	34

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.		
2.	Разнообразие питания.	Беседа.	
3.	По стране «Здоровейка».	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	
4.	Меню из трёх блюд.	Исследование.	
5.	Светофор здорового питания.	Беседа по теме. Игра.	
6.	Иммунитет.	Игра. Выбор полезных продуктов.	
7.	Огородники.	Конкурс рисунков «Мой огород».	
8.	Я хозяин своего здоровья.	Презентация.	
9.	Особенности национальной кухни.	Конкурс рисунков.	
10.	Овощная зелень.	Беседа.	
11.	«Чипполино и его друзья!»	Викторина.	
12.	Гигиена питания и приготовление пищи.		
13.	Гигиена школьника.	Беседа.	
14.	Продукты быстрого приготовления.	Беседа.	
15.	Всё ли полезно, что в рот полезло.	Беседа.	
16.	Вредные привычки в питании.	Беседа.	
17.	Как защитить себя от болезни.	Конкурс рисунков.	
18.	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	Презентация.	
19.	Первая помощь при отравлении.	Рассказ, видеофильм.	
20.	Конкурс рисунков на тему «Грибы».	Рисование.	
21.	Этикет.		
22.	Культура питания.	Рассказ. Игра.	
23.	Время пить чай.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета».	
24.	Вкусные традиции моей семьи.	Конкурс рисунков по теме.	
25.	Необычные кулинарные путешествия.	Рецепты.	
26.	Рацион питания.		

27.	Правильное питание – залог здоровья.	Рассказ.	
28.	Я выбираю кашу.	Беседа.	
29.	Что даёт нам море.	Рассказ. Игра.	
30.	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа.	
31.	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».		
32.	«Едим ли мы то, что следует есть».	Беседа.	
33.	«Здоровое питание – отличное настроение».	Праздник – отчёт по теме.	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».		

Литература:

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании.

Рабочая тетрадь для школьников, 2020.