

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Районный отдел образования администрации Пролетарского района**

**МБОУ Дальненская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей начальных классов

РУК. ШМО : Сатарина И.И.

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР:  
Иванча Е.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ  
Дальненская СОШ  
Фаустова Е.Н.

Приказ №38 от 30 августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**курс «Разговор о правильном питании»**  
**для 2-го класса**  
Учитель: Сатарина Ираида Ивановна  
Х. Дальний 2023г

## Пояснительная записка

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма.

Программа относится к *социальному направлению* внеурочной деятельности и через школу тематические классные часы. Направлена программа на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

*Актуальность и новизна* программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

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

### ***Образовательные задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и
- укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### ***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

### ***Развивающие задачи:***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

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), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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.

На изучение курса «Разговор о правильном питании» во 2 классе отводится 34 ч. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Дальненской СОШ на 2023-2024 учебный год рабочая программа по данному предмету рассчитана на 32 часа в год. Поэтому происходит уплотнение рабочего материала во 2 классе на 2 часа за счёт уплотнения учебного материала по теме: «Кулинарное путешествие» по России (1 час вместо 2 часов), «Подведение итогов» (1 час вместо 2 часов).

### **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.

**Результаты изучения программы.**

***Личностными результатами*** освоения учащимися программы являются:

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

***Метапредметными результатами*** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными результатами освоения программы являются:**

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### Содержание программы

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение.	2
2.	Всё о правильном питании.	24
3.	«Кулинарное путешествие» по России	5
4.	Правила поведения за столом.	3
	Итого:	<b>34</b>



## ***Введение***

Введение. Давайте познакомимся. Повторение правил питания.

### ***Все о правильном питании***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Меню для спортсменов. Где и как готовят пищу. Проект «Хлеб – всему голова». Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». Практическая работа «Как приготовить бутерброды». Составление меню для ужина. Блюда из зерна. Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «Витаминная азбука». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Творческий отчет «Реклама овощей».

Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Что и как можно приготовить из рыбы.

Игра «Приготовь из рыбы». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Дары моря. Эстафета поваров. Викторина «В гостях у Нептуна». Оформление плаката «Обитатели моря». Меню из морепродуктов. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

### ***Кулинарное путешествие по России***

«Кулинарное путешествие» по России. Традиционные блюда донских казаков. «Кулинарное путешествие» по стране.

### ***Правила поведения за столом***

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Изготовление книги «Правила поведения за столом».

Подведение итогов.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание	Планируемые результаты освоения системы знаний	цор
<b>1. Введение</b>					
1.	06.09		Введение. Давайте познакомимся.	Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
2.	13.09		Повторение правил питания.		
<b>2. Все о правильном питании</b>					
3.	20.09		Из чего состоит наша пища.	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
4.	27.09		Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья.	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.	

5.	04.10		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Формировать представление о зависимости рациона питания от физической активности;	
6.	11.10		Меню для спортсменов.	расширять представление о роли питания и физической активности для здоровья человека.	
7.	18.10		Где и как готовят пищу.	Формировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	
8.	25.10		Проект «Хлеб – всему голова».	Формировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	
9.	08.11		Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина.	Расширять представление детей о молоке и молочных продуктах, как обязательном компоненте ежедневного рациона	

10.	15.11		Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	Формировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	
11.	22.11		Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	Формировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	
12.	29.11		Составление меню для ужина.		
13.	06.12		Блюда из зерна.	Расширять представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;  способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	

14.	13.12		Значение витаминов в жизни человека.	Расширять знания детей о пользе витаминов; формировать представление детей о многообразии ассортимента витаминов.
15.	20.12		Практическая работа «Витаминная азбука».	
16.	27.12		Изготовление книжки «Витаминная азбука».	
17.	10.01		Творческий отчет «Реклама овощей».	
18.	17.01		Какую пищу можно найти в лесу.	Расширять знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.
19.	24.01		Правила поведения в лесу.	
20.	31.01		Лекарственные растения.	Знакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;  дать представление о правилах поведения в лесу,

				позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
21.	07.02		Что и как можно приготовить из рыбы.	Расширять представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;  расширять представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.	
22.	14.02		Игра «Приготовь из рыбы». Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Расширять представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;  формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	
23.	21.02		Дары моря. Эстафета поваров.		
24.	28.02		Викторина «В гостях у Нептуна».		
25.	14.03		Оформление плаката «Обитатели моря». Меню из морепродуктов.		

26.	21.03		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	<p>Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;</p> <p>формировать представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</p>	
<b>3. Кулинарное путешествие по России</b>					
27.	04.04		«Кулинарное путешествие» по России.	<p>Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народов;</p> <p>расширять представление о кулинарных традициях своего народа</p>	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
28.	11.04		Традиционные блюда донских казаков.		
29.	18.04		«Кулинарное путешествие» по стране.		
<b>4. Правила поведения за столом.</b>					
30.	25.04		Как правильно накрыть стол	Расширять представление	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>

31.	16.05		<p>Как правильно вести себя за столом. Изготовление книги «Правила поведения за столом».</p>	<p>детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил, как проявления уровня культуры человека</p>	
32.	23.05		<p>Подведение итогов.</p>	<p>Иметь представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания, о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.</p>	



## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 6 классе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.
- 3) оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомagniтофон и др.).
- 4) набор энциклопедий для школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

## **Список литературы**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>