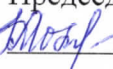
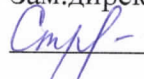



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальной школы  
Протокол  
№ 1 от 19 августа 2022г.  
Председатель МО  
 Ю.А. Можнова

Проверено  
30 августа 2022г.  
Зам.директора по УВР  
 /И.В.Стрелкова/

Утверждаю  
Директор школы  
 /Н.И.Самаркина/  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 1 сентября 2022г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности для обучающихся 2 классов  
**«Разговор о правильном питании»**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Срок реализации:** 1 год

**Программа составлена:** Калашниковой В.В., Косициной Н.Н., Прокаевой

О.А., учителями начальных классов

МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

## **Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности**

Образовательная программа «Разговор о здоровье и правильном питании»

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей, учебного пособия «Разговор о здоровье и правильном питании» авторами М.М.Безруких, А.Г.Макеева. Т.А.Филиппова, 2021

Программа разработана на основе образовательной программы «Здоровое питание». Авторы М.М. Безруких, А.Г.Макеева. Т.А.Филиппова. издательство ОЛМА Медиа Групп, 2019г.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

**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. 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.

**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.

## **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

## **Планируемые результаты:**

*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.

## **Воспитательные результаты .**

Результаты первого уровня: достигаются в процессе взаимодействия с педагогом.

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня: достигаются в дружественной детской среде.

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня: достигаются во взаимодействии с социальными субъектами.

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

**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.

**Форма отчёта по курсу.**

Презентация проектов по любой теме курса.

## Содержание курса.

(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13-14	Кто жить умеет по часам	2
15-16	Всем весело гулять	2
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
32-33	Обобщающее занятие	2
34	Практическое занятие «Готовим полезный завтрак»	1
	<b>Итого: 34 недели</b>	<b>34 .</b>

### ***1. Давайте познакомимся (1 ч.)***

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

### ***2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)***

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### ***3. Самые полезные продукты (3 ч.)***

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### ***4. Как правильно есть (2 ч.)***

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.



**5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)**

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

**6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)**

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**7. Всем весело гулять (2 ч.)**

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

**8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)**

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

**9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)**

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

**10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)**

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

**11. Пора ужинать (4 ч.)**

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

**12. Обобщающее занятие (2 ч.)**

**13. Практическое занятие «Готовим полезный завтрак» (1 ч.)**

## Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2-3	Если хочешь быть здоров	2	0,5	1,5
4-6	Самые полезные продукты	3	0,5	2,5
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2	0,5	1,5
9-12	Удивительные превращения пирожка	4	1	3
13-14	Кто жить умеет по часам	2	0,5	1,5
15-16	Всем весело гулять	2	0,5	1,5
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3	0,5	2,5
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4	1	3
24-27	Полдник. Время есть булочки	4	1	3
28-31	Пора ужинать	4	1	3
32-33	Обобщающее занятие	2	0,5	1,5
34	Практическое занятие «Готовим полезный завтрак»	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>