

**Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Вьльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:

Директор школы _____
Р.С. Торлопова

Приказ от _____ № _____
М.П.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

возраст детей – 7-8 лет
класс – 2

Направление внеурочной деятельности:
спортивно-оздоровительное

Составители программы:
учителя начальных классов -

Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;

Актуальность.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного

приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Общая характеристика курса

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

Цели и задачи курса

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов разработана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Цель : воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей в вопросах питания, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Место в учебном плане школы

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

2 класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю)

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, классного часа, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Планируемые результаты

В результате изучения тем 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.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности курса, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
 - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание внеурочной деятельности

Содержание программы курса соответствует целям и задачам основной образовательной программы.

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Основные формы и виды деятельности

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные **формы организации деятельности**:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составление таблиц, экскурсии и др. 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, составление пословиц, загадок, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

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

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.**, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»
для детей 2 класса

Раздел / тема	Цель	Содержание
Введение в курс (1 час)	- Познакомить учащихся с учебным пособием	Знакомство обучающихся с рабочими тетрадями и героями
Если хочешь быть здоров. (2 часа)	- формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Экскурсия в столовую.
Самые полезные продукты. (2 часа)	- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, - научить детей выбирать самые полезные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда». Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине». Оформление дневника питания.
Удивительные превращения пирожка. (2 часа)	- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?» Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра «Доскажи пословицу».

		Знакомство с народным праздником «Капустник».
Кто жить умеет по часам (2 часа)	- Умение соблюдать режим дня, всё успевать и хорошо себя чувствовать	Важность регулярного питания. Соблюдение режима дня
Вместе весело гулять (2 часа)	- Сформировать прогулки на свежем воздухе, умение играть в подвижные игры с друзьями	Подвижные игры на воздухе
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2 часа)	- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Практическое занятие «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Коллективное обсуждение различных завтраков. Оформление плаката правильного питания. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».
Плох обед, если хлеба нет. (2 часа)	- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Защита проектов «Плох обед, если хлеба нет». Проведение «Праздника хлеба»
Время есть булочки (2 часа)	- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню	Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника. Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».
Пора ужинать (2 часа)	- формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе	Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра-исследование «Что можно есть на ужин». Участие в выставке дневников индивидуального питания. Диспут на тему «Как я ужинаю дома». Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».
Веселые старты (2 часа)	- Сформировать представление о том, что спорт развивает	Спортивные соревнования «Веселые старты» Подвижные игры

	силу воли, учит быть настойчивым, решительным и смелым	
На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)	- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов	Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?» Участие обучающихся в ролевых играх. Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.
Как утолить жажду (2 часа)	- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Выступление с сообщениями на заданную тему. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Работа в индивидуальных тетрадях. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».
Что помогает быть сильным и ловким (3 часа)	- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания». Коллективные игры. Практическая работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе Ролевая игра «Мой день».
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)	познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма	Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями. Составление и отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадях. Ролевая игра-исследование «Вкусные истории». КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада». Игра «Какие овощи выросли в огороде».
Праздник здоровья (1 час)	закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола	Праздник здоровья

Проекты «Мой дневник здоровья» (2 часа)	- умение заполнять дневник с правилами здоровья	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».
Всего: 34 часа		

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы
	Введение в курс (1 ч)
1	Знакомство с героями
	Если хочешь быть здоров (2 ч)
2	Если хочешь быть здоров
3	Экскурсия в столовую.
	Самые полезные продукты (2 ч)
4	Мы идём в магазин. Самые полезные продукты.
5	Любимые продукты и блюда
	Удивительные превращения пирожка (2 ч)
6	Режим питания
7	Народный праздник «Капустник».
	Кто жить умеет по часам (2 ч)
8	Режим дня
9	Проект «Мой режим дня»
	Вместе весело гулять (2 ч)
10	Подвижные игры на воздухе
11	Подвижные игры на воздухе
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2 ч)
12	Завтрак. О пользе каши
13	Праздник "Каша - матушка наша"
	Плох обед, если хлеба нет. (2 ч)
14	Проект «Плох обед, если хлеба нет»
15	Праздника хлеба
	Время есть булочки (2 ч)
16	Полдник. Выпечка
17	Как приготовить бутерброды
	Пора ужинать (2 ч)
18	Что можно есть на ужин
19	Проект «Ужин нашей семьи»
	Веселые старты (2 ч)
20	О пользе спорта для здоровья человека
21	Спортивные соревнования «Веселые старты»
	На вкус и цвет товарищей нет (2 ч)
22	Вкус продуктов питания
23	Проект «Любимые блюда и их вкус»
	Как утолить жажду (2 ч)
24	Жажда и чем ее утолить
25	Праздник чая

	Что помогает быть сильным и ловким (3 ч)
26	Виды спорта
27	Олимпийские игры
28	Игры, в которые мы играем
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч)
29	Что растет на огороде
30	Что растет в саду
31	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада»
	Праздник здоровья (1 ч)
32	Праздник здоровья
	Проекты «Мой дневник здоровья» (2 ч)
33	Проекты «Мой дневник здоровья»
34	Проекты «Мой дневник здоровья». Защита проектов

Формы контроля и оценки

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде защиты творческих проектов, выставок работ учащихся по различным темам, проведение конкурсов, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе.

Методическое и техническое обеспечение

Книгопечатная продукция

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Технические средства обучения

Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы