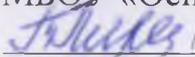
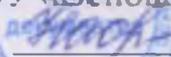


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6
Петропавловск – Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Основная школа № 6»
 Т.А. Ларина
30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Основная школа № 6»
 Н.Назждина
Приказ от 31.08.2022 № 82



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности для обучающихся 2 класса
«Разговоры о правильном питании»
1 час в неделю (34 часа)

Автор – составитель:
Минакова О.А.,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа:

Настоящая программа разработана для 2 классов в условиях реализации ФГОС нового поколения.

В основу разработки программы положены следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Сан Пин.2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 6»;
- Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Основная школа № 6»;
- Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «Основная школа № 6»;
- Приказ № 71§ 28 об утверждении программ внеурочной деятельности МБОУ «Основная школа № 6»;
- Учебный план по внеурочной деятельности МБОУ «Основная школа № 6».

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., допущенной Министерством образования Российской Федерации.

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

Направленность программы – внедрение в массы правила 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. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, расставляя посуду на столе, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце

учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Актуальность программы заключается в главной задаче 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% родителей знакомы с принципами организации правильного 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.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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:

Создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Отличительные особенности программы «Разговор о правильном питании».

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В реализации программы участвуют учащиеся первого класса. Сроки реализации - 1 учебный год.

Формы и режим занятий

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «ОШ № 6». Содержание программы соответствует направлению внеурочной деятельности: общекультурного направления.

Рабочая программа рассчитана на 33ч. (1 час в неделю, 33 учебные недели) для 1 класса, что соответствует учебному плану школы. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут, чередуя с динамической паузой.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

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 работы:

Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают.

Частично-поисковый – открывается новое под руководством учителя (Творческие задания) (Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный – учитель сообщает и показывает наглядность. (Откуда к нам пришел «Чай»).

1. Планируемые результаты и способы определения их результативности

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

1.1. Личностные результаты обучающихся

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

1.3. Предметные результаты

- 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.

1.4. Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

2. Содержание программы

№ п/п	Наименование тем	Содержание
1	Если хочешь быть здоров. <i>Введение.</i>	Знакомство с программой и ее героями. Знакомство рабочей тетрадью.
2	Самые полезные продукты. <i>формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.</i>	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Работа с рабочей тетрадью.
3	Удивительное превращение пирожка. <i>формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.</i>	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Ответы на вопросы. Помоги Кате. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Как угостить друзей». Работа с рабочей тетрадью.
4	Кто жить умеет по часам. <i>Формирование у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</i>	Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца. Игра «Пословицы запутались». Работа с рабочей тетрадью.
5	Вместе весело гулять. <i>формирование представления о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.</i>	Игра «Пословицы запутались». «Играем в классики». «Хвост и голова» - подвижная игра. «Вышибалы» - подвижная игра. Работа с рабочей тетрадью.
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. <i>формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.</i>	Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова» Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Работа с рабочей тетрадью.
7	Плох обед, коли хлеба нет. <i>формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.</i>	Венок из пословиц. Песня «Зернышко». Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». Работа с рабочей тетрадью.
8	Время есть булочки. <i>формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомство со значением молока и молочных продуктов.</i>	Конкурс-викторина «Знатоки молока». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости». Экскурсия. Работа с рабочей тетрадью.
9	Пора ужинать. <i>формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</i>	Объясни пословицы. Игра «Что можно есть на ужин». Работа с рабочей тетрадью.
10	Веселые старты. <i>формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.</i>	Беседа о спорте. Вопросы и ответы. Работа с рабочей тетрадью.
11	На вкус и цвет товарищей нет. <i>иметь представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.</i>	Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо». Работа с рабочей тетрадью.

12	Как утолить жажду. <i>формирование представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.</i>	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая». Работа с рабочей тетрадью.
13	Что помогает быть сильным и ловким. <i>формирование представления о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.</i>	Игра «Меню спортсмена». Работа с рабочей тетрадью.
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. <i>знакомство с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.</i>	Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители”». Праздник «Капустник». «Витаминная радуга». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра-соревнование «Вершки-корешки». Физкультминутка — игра «Вершки и корешки». Праздник «Каждому овощу — свое время». Практическое задание. Работа с рабочей тетрадью.
15	Праздник здоровья. <i>закрепление полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.</i>	Подарки для друга. Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петух». Игра «Доскажи словечко». «Азбука правильного питания». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Песенник «Приятного аппетита!». Работа с рабочей тетрадью.

3. Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Дата		Наименование тем	Количество часов	
	план	факт		теоретические	практические
1			Если хочешь быть здоров	1	
2-3			Самые полезные продукты	2	
4-6			Удивительное превращение пирожка	3	
7-9			Кто жить умеет по часам	3	
10-11			Вместе весело гулять	2	
12-14			Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3	
15-16			Плох обед, коли хлеба нет	2	
17-18			Время есть булочки	2	
19			Пора ужинать	1	
20-21			Веселые старты	2	
22-24			На вкус и цвет товарищей нет	2	1
25-26			Как утолить жажду	2	
27			Что помогает быть сильным и ловким	1	
28-31			Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	3	1
32-34			Праздник здоровья	2	

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы:

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013.
5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005.
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005
8. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
10. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
11. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004