

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Сальский район

МБОУ СОШ № 2 п. Гигант

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Русанова О.Г.

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ (Трофименко И.С.)

Приказ № 193

от «30» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Разговор о правильном питании»

для 2 класса начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Олейникова Ольга Владимировна

п. Гигант 2023

1. Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
2. Раздел 2. Общая характеристика курса.....	3
3. Раздел 3. Место курса в учебном плане.....	4
4. Раздел 4. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу.....	4
5. Раздел 5. Содержание курса .....	5
6. Раздел 6. Тематическое планирование.....	5
7. Раздел 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	6
8. Раздел 8. Календарно-тематическое планирование .....	7

## **Раздел 1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20);
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 2.1.2.3685-21);
5. Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №2 п. Гигант;
6. Календарный учебный график МБОУ СОШ № 2 п. Гигант на 2023-2024 учебный год;

### **Цели курса:**

- формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

- 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.

## **Раздел 2. Общая характеристика курса «Разговор о правильном питании» 2 класс**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культуросообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

## **Раздел 3. Место курса «Разговор о правильном питании» в учебном плане**

Обязательная часть курса «Разговор о правильном питании» во 2 классе составляет 0,5 час в неделю (17 ч за год (0,5 ч в неделю, 34 учебные недели)).

Согласно учебному плану образовательного учреждения МБОУ СОШ №2 п. Гигант и с учётом годового календарного графика на 2023-2024 учебный год на изучение курса «Разговор о правильном питании» во 2 классе выделяется 17 часов (0,5 ч.в неделю)

## **Раздел 4. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Разговор о правильном питании»**

**Ожидаемые результаты формирования УУД по курсу «Разговор о правильном питании» 2 класс**

**Личностные:**

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.

- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД**

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

#### **Познавательные УУД**

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

#### **Коммуникативные УУД**

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей;
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем;
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

### **Предметные:**

Обучающиеся должны знать:

- Основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.
- 

## **Раздел 5. . Содержание курса «Разговор о правильном питании».**

### *Раздел 1. Вводное занятие.*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

## *Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания».*

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

## *Раздел 3. Молоко и молочные продукты.*

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

## *Раздел 4. Продукты для ужина.*

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

## *Раздел 5. Витамины.*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

## *Раздел 6. Вкусовые качества продуктов.*

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. расширить 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.

## *Раздел 7. Значение жидкости в организме.*

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.  
Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

## *Раздел 8. Разнообразное питание.*

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

## *Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.*

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края,

в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

*Раздел 10. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».*

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

## **Раздел 6. Тематическое планирование**

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
<i>Раздел 1. Вводное занятие.</i>	<i>1 ч</i>	Ролевые игры.
<i>Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания».</i>	<i>1ч</i>	Игры, викторины.
<i>Раздел 3. Молоко и молочные продукты.</i>	<i>2 ч</i>	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс, викторина.
<i>Раздел 4. Продукты для ужина.</i>	<i>2 ч</i>	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.
<i>Раздел 5. Витамины.</i>	<i>1 ч</i>	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
<i>Раздел 6. Вкусовые качества продуктов.</i>	<i>1 ч</i>	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
<i>Раздел 7. Значение жидкости в организме.</i>	<i>2 ч</i>	Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
<i>Раздел 8. Разнообразное питание.</i>	<i>1 ч</i>	Составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
<i>Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.</i>	<i>2 ч</i>	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
<i>Раздел 10. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».</i>	<i>4 ч</i>	Конкурсы, ролевые игры.

## Раздел 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### 1. Средства ТСО

№ п/п	Название ТСО
1.	Проектор
2.	Ноутбук
3.	Звуковые колонки
4.	Интерактивная доска
5.	Сетевой фильтр



## Раздел 8. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Дата
<i>Раздел 1. Вводное занятие.</i>			
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1 ч	04.09.2023
<i>Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания».</i>			
2.	Путешествие по улице «правильного питания». Время есть булочки.	1 ч	18.09.2023
<i>Раздел 3. Молоко и молочные продукты.</i>			
3.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1 ч	02.10.2023
4.	Конкурс, викторина «Знатоки молока».	1 ч	16.10.2023
<i>Раздел 4. Продукты для ужина.</i>			
5.	Пора ужинать! Составление меню для ужина.	1 ч	06.11.2023
6..	Практическая работа «Как приготовить бутерброды».	1 ч	20.11.2023
<i>Раздел 5. Витамины.</i>			
7.	Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «В каком фрукте (овоще) больше витаминов».	1 ч	04.12.2023
<i>Раздел 6. Вкусовые качества продуктов.</i>			
8..	Морепродукты.	1 ч	18.12.2023
<i>Раздел 7. Значение жидкости в организме.</i>			
9.	Игра «Посещение музея воды».	1 ч	22.01.2024
10.	Праздник чая.	1 ч	12.02.2024
<i>Раздел 8. Разнообразное питание.</i>			
11.	Что надо есть, что бы стать сильнее.	1 ч	26.02.2024

	Практическая работа «Меню спортсмена».		
<i>Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.</i>			
12.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1 ч	04.03.2024
13.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».	1 ч	18.03.2024
<i>Раздел 10. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».</i>			
14.	Каждому овощу свое время. Посадка лука.	1 ч	08.04.2024
15.	Конкурс «Овощной ресторан».	1 ч	22.04.2024
16.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1 ч	06.05.2024
17.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1 ч	20.05.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451681

Владелец Трофименко Ирина Сергеевна

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024