

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 2 п. Гигант

МБОУ СОШ №2 п. Гигант Сальского р-на

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов

Русанова О. Г.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Дорохина И.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№2 п. Гигант

Трофименко И.С.
Приказ № 193
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 2 «Б» класса

п. Гигант 2023

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 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;
- культурологическая сообразность.

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 17 часов (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 ч.

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 — важная 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

Раздел	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
<i>Раздел 1. Вводное занятие.</i>	<i>1 ч</i>	Ролевые игры.
<i>Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания».</i>	<i>1 ч</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>2 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>3 ч</i>	Составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
<i>Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.</i>	<i>3 ч</i>	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. 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	14.09.
<i>Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания».</i>			
2.	Путешествие по улице «правильного питания». Время есть булочки.	1 ч	28.09.
<i>Раздел 3. Молоко и молочные продукты.</i>			
3.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». Конкурс, викторина «Знатоки молока».	1 ч	12.10.
4.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».	1 ч	26.10.
<i>Раздел 4. Продукты для ужина.</i>			
5.	Пора ужинать! Составление меню для ужина.	1 ч	16.11.
6.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды».	1 ч	30.11.
<i>Раздел 5. Витамины.</i>			
7.	Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «В каком фрукте (овоще) больше витаминов».	1 ч	14.12.
<i>Раздел 6. Вкусовые качества продуктов.</i>			
8.	Морепродукты.	1 ч	28.12.
9.	«На вкус и цвет товарища нет».	1 ч	18.01.
<i>Раздел 7. Значение жидкости в организме.</i>			
10.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» Как утолить жажду.	1 ч	01.02.
11.	Игра «Посещение музея воды». Праздник чая.	1 ч	15.02.
<i>Раздел 8. Разнообразное питание.</i>			
12.	Что надо есть, что бы стать сильнее.	1 ч	29.02.
13.	Практическая работа « Меню спортсмена».	1 ч	14.03.
14.	Практическая работа «Мой день».	1 ч	04.04
<i>Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.</i>			
15.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1 ч	18.04.
16.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1 ч	02.05.
17.	Оформление плаката «Витаминная страна».	1 ч	23.05.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451681

Владелец Трофименко Ирина Сергеевна

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024