

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №6 города Жигулёвска городского округа  
Жигулёвск Самарской области**

**«Принято»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 6  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

**«Проверено»**  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ А.Н.Золотёнкова  
от «30» августа 2023г.

**«Утверждено»**  
Директор ГБОУ СОШ № 6  
\_\_\_\_\_ А.Д.Бородулина  
Приказ № 178-од  
от «30» августа 2023г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность  
Название: «Разговор о здоровом и правильном питании»  
Класс: 2 класс  
На 2023 – 2024 учебный год

---

Количество часов в год - 34 часа  
В неделю – 1 час

Программа составлена учителем начальных классов Копытцевой М.Н. на основе 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. «Разговор о правильном питании»

г. Жигулёвск 2023 г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы ФГОС НОО с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 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;
- Плана по внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 6 г.о. Жигулёвск, Самарской области.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Основой курса «Разговор о здоровом и правильном питании» является формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

Курс «Разговор о здоровом и правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о здоровом и правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ учебного курса «Разговор о здоровом и правильном питании»**

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **задач**:

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» предназначен для обучающихся 2 классов и составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год. Срок реализации 1 год.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

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

**Метапредметными результатами** изучения курса 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** изучения курса являются формирование умений:

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

Получат 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, причём
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

| № п/п | Раздел                               | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1     | Разнообразие питания                 | 5                |
| 2     | Гигиена питания и приготовление пищи | 12               |
| 3     | Этикет                               | 8                |
| 4     | Рацион питания                       | 5                |
| ИТОГО |                                      | 34               |

### ***Разнообразие питания (5 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (8 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (5 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### ***Из истории русской кухни (4ч)***

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| <b>№</b> | <b>Тема</b>  | <b>Количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| 1        | Если хочешь быть здоров.                           | 1                       |
| 2        | Из чего состоит наша пища.                         | 1                       |
| 3        | Полезные и вредные привычки питания.               | 1                       |
| 4        | Самые полезные продукты.                           | 1                       |
| 5        | Всякому овощу – своё время.                        | 1                       |
| 6        | Как правильно есть.                                | 1                       |
| 7        | Удивительные превращения пирожка.                  | 1                       |
| 8        | Твой режим питания.                                | 1                       |
| 9        | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?     | 1                       |
| 10       | Плох обед, если хлеба нет.                         | 1                       |
| 11       | Хлеб всему голова.                                 | 1                       |
| 12       | Полдник.   | 1                       |
| 13       | Время есть булочки.                                | 1                       |
| 14       | Пора ужинать                                       | 1                       |
| 15       | Почему полезно есть рыбу.                          | 1                       |
| 16       | Мясо и мясные блюда.                               | 1                       |
| 17       | Где найти витамины зимой.                          | 1                       |
| 18       | Всякому овощу – свое время.                        | 1                       |
| 19       | На вкус и цвет товарищей нет.                      | 1                       |
| 20       | Как утолить жажду.                                 | 1                       |
| 21       | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.          | 1                       |
| 22       | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.          | 1                       |
| 23       | Где найти витамины весной?                         | 1                       |
| 24       | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1                       |
| 25       | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.       | 1                       |
| 26       | Всякому фрукту – своё время.                       | 1                       |
| 27       | Народные праздники, их меню.                       | 1                       |
| 28       | Народные праздники, их меню.                       | 1                       |
| 29       | Как правильно накрыть стол.                        | 1                       |
| 30       | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.    | 1                       |
| 31       | Что готовили наши прабабушки.                      | 1                       |
| 32       | Игра «Здоровое питание – отличное настроение».     | 1                       |
| 33       | Изготовление книжки «Витаминная азбука».           | 1                       |
| 34       | Игра «Реклама овощей».                             | 1                       |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о здоровом и правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиа-проектор;

- набор ЦОР по проектной технологии:

<https://teachers.zdorovoe.menu/less>

[on5.html](#)

<https://yandex.ru/video/preview/154>

91 <https://школа.здоровое->

[питание.рф/](#)

### Методическая литература:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с