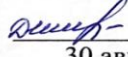




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2
Ровеньского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрена» Руководитель МО учителей начального общего образования МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Степенко Г.Н. Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.</p>	<p>«Согласована» Заместитель директора МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Дегтярева И.В. 30 августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждена» Приказ МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» от 30 августа 2024 г. №201  Белочаева М.В. </p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
2 года обучения
Возраст обучающихся 7-9 лет**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для учащихся 1-2 классов *в соответствии* с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования 2009 года, *на основе* программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. – М. ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» оздоровительного направления. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Цели и задачи программы

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

Задачи:

- 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.

Сроки реализации программы внеурочной деятельности

Авторской программой «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. предусмотрено 15 часов. В 1 классе - 7 ч., во 2 классе – 8 ч. Общий объём учебного времени составляет 15 часов (теоретических – 7,5ч., практических – 7,5 ч.) Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня

Формы и методы обучения

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.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Самые полезные продукты	1	
3	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
4	Удивительные превращения пирожка	1	
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу	1	
6	Плох обед, если хлеба нет	1	
7	Полдник. Время есть булочки	1	
8	Пора ужинать		1
9	Где найти витамины весной?		1
10	Как утолить жажду...		1
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		1
12	На вкус и цвет товарищей нет		1
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные		1
14	Каждому овощу свое время		1
15	Праздник урожая		1
	Всего часов:	7	8

Учебно-тематический план программы «Разговор о правильном питании»

№ пп	Название разделов и тем	теория	практика
1 году обучения			
1.	Если хочешь быть здоров	0,5	0,5
2.	Самые полезные продукты	0,5	0,5
3.	Как правильно есть(гигиена питания)	0,5	0,5
4	Удивительные превращения пирожка	0,5	0,5

5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	0,5	0,5
6.	Плох обед, если хлеба нет	0,5	0,5
7.	Полдник. Время есть булочки	0,5	0,5
8	Пора ужинать	0,5	0,5
9	Где найти витамины весной?	0,5	0,5
10	Как утолить жажду...	0,5	0,5
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	0,5	0,5
12	На вкус и цвет товарищей нет	0,5	0,5
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	0,5	0,5
14	Каждому овощу свое время	0,5	0,5
15	Праздник урожая	0,5	0,5
Итого		7,5	7,5
Всего		15	

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения

№ пп	Название разделов и тем	Дата план	Дата факт	Воспитательная работа
1.	Если хочешь быть здоров			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей
2.	Самые полезные продукты			Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
3.	Как правильно есть (гигиена питания)			Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности их соблюдать

4.	Удивительные превращения пирожка			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной			Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
6.	Плох обед, если хлеба нет			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей
7.	Время есть булочки	16.10		Освоение детьми практических навыков рационального питания

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения

№ пп	Название разделов и тем	Дата план	Дата факт	Воспитательная работа
1.	Пора ужинать			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей
2.	Где найти витамины весной?			Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
3.	Как утолить жажду...			Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности их соблюдать

4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
5.	На вкус и цвет товарищей нет			Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье
6.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей
7.	Каждому овощу свое время			Освоение детьми практических навыков рационального питания
8	Праздник урожая			Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей

Содержание программы

1 класс

Тема 1. «Если хочешь быть здоров»

Цель: познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

Тема 2. «Самые полезные продукты»

Цель: дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Тема 3. «Как правильно есть» (гигиена питания)

Цель: сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания.

Тема 4. «Удивительные превращения пирожка»

Цель: дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Тема 5. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Тема 6. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 7. «Полдник. Время есть булочки»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

2 класс

Тема 8. «Пора ужинать»

Цель: формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 9. «Где найти витамины весной?»

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Тема 10. «Как утолить жажду...»

Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 11. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Тема 12. «На вкус и цвет товарищей нет»

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

Тема 13. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Тема 14. «Каждому овощу свое время»

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Тема 15. «Праздник урожая»

Цель: закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество	Процентное соотношение
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.	1	100%
2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с	1	100%
3.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с		
4.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с		
5.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с	1	100%
6.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с		
7.Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.	1	
8.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с		
Список литературы, для детей.		
1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с	1	100%
2 Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениямиЛ., 1974,254с	1	
3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185 стр.	1	
4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.	1	
Технические средства обучения		
Классная доска с набором магнитов	1	100%
Аудиоцентр	1	100%
Мультимедийный проектор	1	100%
Экспозиционный экран	1	100%
Компьютер	1	100%
Экранно – звуковые пособия		
Аудиозаписи: - Аудиокнига «Библия в рассказах для детей» - Музыкальное пособие «Звуковая палитра»	1	100%

(аудиокассета)	1	100%
Оборудование класса		
Ученические столы двухместные с комплектом стульев	10 парт 25 стульев	100% 100%
Стол учительский	1	100%
Оснащенность 100 %		

Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»

Список литературы для учителя:

- 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- 3.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
- 4.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- 5.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- 6.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
- 7.Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 8.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы, для детей.

- 1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениямиЛ., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185 стр.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.