

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

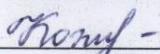
Министерство просвещения и образования Ульяновской области

МО "Город Новоульяновск"

МОУ Новоульяновская СШ №1

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
начальных классов

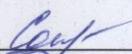


Кожевникова О.А.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР



Солянова Н.О.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МСУ
Новоульяновская СШ №1



Новикова О.В.

Приказ № 904 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

(социальное, спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 2 классов

г. Новоульяновск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадами, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных 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.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

2. Содержание учебного предмета 2 класс (33 часа)

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. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (10 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 (5ч) Народные праздники, их меню. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение». Праздник урожая

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Если хочешь быть здоров | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 7 | Твой режим питания | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 12 | Полдник | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 13 | Время есть булочки | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 14 | Пора ужинать | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 19 | Как утолить жажду | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 26 | Народные праздники, их меню | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 27 | Народные праздники, их меню | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |
| 33 | Праздник урожая | 1 | https://www.prav-pit.ru/digital-school |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Безруких М.М. , А.Маковеева, Т.Филиппова. «Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников». – М.: ОЛМА Медиа Групп.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>