

**Управление образования Администрации города Глазова**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
начальных классов  
Е.Н. Петухова  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
В.Б.Каркин  
Приказ № 130-ОД  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**  
для обучающихся 1 - 2 классов  
Срок освоения программы: 2 года (1- 2 классы)  
Направление: спортивно-оздоровительное

Составители:  
Емельянова Н.Ю.  
Русских С.А.  
учителя начальных классов

г. Глазов, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года (в редакции приказа от 31.12.2015г. №1576), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.:

1. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023.

2. Безруких, М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023.

Программа предназначена для класса с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации – 2 года

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1 и во 2 классах отводится 0,5 часа в неделю.

Программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» имеет социальную направленность.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

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

### **Задачи:**

а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;

б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе,

сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, изменения тематического планирования в случае выпадения занятий на морозные, карантинные дни.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных результатов:

### **Личностные результаты**

Обучающийся получит возможность для формирования:

- положительного отношения и интереса к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умения признавать собственные ошибки;
- умения оценивать собственные успехи;
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### **Познавательные УУД**

Обучающийся получит возможность научиться:

- решать творческие задачи, анализировать и интерпретировать информацию;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осмысленно читать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### **Коммуникативные УУД**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

## Содержание курса (1 класс)

### 1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

### 2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

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

### 3. Самые полезные продукты (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### 4. Как правильно есть (1 ч.)

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

### 5. Удивительные превращения пирожка (1 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (2 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

### 7. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

### 8. Полдник. Время есть булочки (1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

### 9. Пора ужинать (1 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

## **10. Где найти витамины весной? (2 ч.)**

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

## **11. Обобщающее занятие (1 ч.)**

Данный курс состоит из системы специальных заданий, дидактических, сюжетно-ролевых и дидактических игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, вопросы, загадки, игры, ребусы, кроссворды, тесты. Проводятся конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

### **Содержание курса (2 класс)**

#### **1. Вводное занятие (1ч.)**

Повторить правила питания.

#### **2. Путешествие по улице «Правильного питания» (1ч.)**

Познакомить детей с вариантами полдника.

#### **3. Молоко и молочные продукты (2ч.)**

Сформировать представления о значении молока и молочных продуктов.

#### **4. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты(2ч.)**

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма. Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

#### **5. Веселые старты (1ч.)**

Формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровья.

#### **6. На вкус и цвет товарищей нет (2ч.)**

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

#### **7. Как утолить жажду (2ч.)**

Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

#### **8. Что помогает быть сильным и ловким (2 ч.)**

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

#### **9. Праздник здоровья (1ч.)**

Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

#### **10. Основные правила питания (2ч.)**

Познакомить детей с основными правилами питания дома и в школе.

#### **11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1ч.)**

Развивать творческие и познавательные способности детей, развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Формы организации и виды деятельности:

- беседы;
- чтение произведений;
- анализ ситуаций;
- разгадывание кроссвордов;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

### Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Учебная тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Если хочешь быть здоров	1
3	Если хочешь быть здоров	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Самые полезные продукты	1
6	Как правильно есть (гигиена питания)	1
7	Удивительные превращения пирожка	1
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
9	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
10	Плох обед, если хлеба нет	1
11	Плох обед, если хлеба нет	1
12	Полдник. Время есть булочки	1
13	Пора ужинать	1
14	Где найти витамины весной?	1
15	Где найти витамины весной?	1
16	Обобщающее занятие	1

### Тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Путешествие по улице «Правильного питания»	1
3	Молоко и молочные продукты	1
4	Молоко и молочные продукты	1
5	Веселые старты	1
6	На вкус и цвет товарищей нет	1
7	На вкус и цвет товарищей нет	1
8	Как утолить жажду	1
9	Как утолить жажду	1
10	Что помогает быть сильным и ловким	1
11	Что помогает быть сильным и ловким	1
12	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1

13	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1
14	Праздник здоровья	1
15	Основные правила питания	1
16	Основные правила питания	1
17	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	1