

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Баршакова

« ____ » _____ 20 ____ года

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8
_____ Л.В. Бигеева

« ____ » _____ 20 ____ года

**Рабочая программа кружка
«Разговор о правильном питании»**

*Рабочую программу составила
Дубинина Диана Александровна*

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса разработана на основе

- требований ФГОС общего образования, в том числе в соответствии с изменениями, внесёнными во ФГОС НОО и ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 и от 31.12.2015 № 1577);
 - программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание». программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования
- Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления школьников 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Количество часов – 1 час в неделю, итого в год –34 часа.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Планируемые результаты изучения курса

Базовый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Повышенный уровень результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала(бумаги)

Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания. Понятие- рациональное питание.

Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

Время есть булочки (2 часа)

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

Пора ужинать (2 часа)

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

Каждому овощу своё время (6часов)

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат. Витамины в бочке. Зимний салат «фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Темы разделов, уроков (кол-во часов)	
1	Инструктаж по ТБ Если хочешь быть здоров	
2	Из чего состоит наша пища	
3	Полезные и вредные привычки	
4	Самые полезные продукты	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	
6	Удивительное превращение пирожка	
7	Твой режим питания	
8	Из чего варят каши	
9	Как сделать кашу вкусной	
10	Плох обед, коли хлеба нет	
11	Хлеб всему голова	
12	Полдник	
13	Время есть булочки	
14	Пора ужинать	
15	Почему полезно есть рыбу	
16	Мясо и мясные блюда	
17	Инструктаж по ТБ Где найти витамины зимой и весной	
18	Всякому овощу – свое время	
19	Как утолить жажду	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	
22	На вкус и цвет товарищей нет	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
24	Витаминные продукты- овощи, ягоды и фрукты	
25	Каждому овощу – свое время	
26	Народные праздники, их меню	
27	Меню народных праздников	
28	Как правильно накрыть стол.	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	
30	Щи да каша – пища наша	
31	Что готовили наши прабабушки.	
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	
33	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	
34	Тест «Самые полезные продукты»	

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005