

**МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»  
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
методического объединения

Председатель МО Янина Е.В.

«31» августа 2023 г.



Директор МБОУ «Торбеевская СОШ №3»

Хакназарова И.Г.

Приказ № 318 от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности в 2«А», 2«Б» классах

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Составитель: Конторина Л.П.

п. Торбеево, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А.Филипповой с учётом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных ФГОС второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения, на основе программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

### Актуальность выбора программы

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов и построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

### 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

### Особенности построения курса

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – «Разговор о здоровье и правильном питании»

### 3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

#### **Формы и методы обучения**

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.

#### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей;
- формирование внутренней позиции правильного питания;
- формулировать собственное мнение и позицию.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися являются:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; соблюдать режим дня, режим питания,
- формировать убеждение правильного выбора продуктов для приготовления блюд.
- 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;

**Предметными результатами** являются:

ученики должны знать:- полезные продукты;- правила этикета;- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

должны уметь:

- выполнять режим дня, выбирать полезные продукты, выполнять правила питания
- делать зарядку.

#### **Содержание программы**

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (чтения по ролям, составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки)

Введение игры в программу является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то в основе организации обучения по программе должны лежать новые методы.

#### **Если хочешь быть здоров – 1 час**

Знакомство учащихся с героями программы, выяснение круга представлений ребенка о здоровом образе жизни.

#### **Самые полезные продукты- 4 часа**

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему их необходимо есть их регулярно, научить детей выбирать самые полезные продукты.

**Режим питания- 4 часа**

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания, познакомить с основными правилами гигиены и питания.

**Кто умеет жить по часам-2 часа**

Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

**Вместе весело гулять- 2 часа**

Дать представление о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе

**Из чего варят кашу- 6 часов**

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

**Плох обед, если хлеба нет- 6 часов**

Формирование представлений об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

**Время есть булочки- 3 часа**

Сформировать представление о полднике как важном приеме пищи между обедом и ужином, познакомить детей со значением молока и молочных продуктах.

**Пора ужинать- 1 час**

Формирование представлений об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

**Веселые старты- 1 час**

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

**На вкус и цвет товарищей нет- 1 час**

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

**Как утолить жажду- 1 час**

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

**Сила и ловкость – 1 час**

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

**Тематическое планирование курса «Разговор о здоровье и правильном питании»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Тип занятия	Виды самостоятельной работы	Дата	
					План	Факт
1	Введение	1	Вводная беседа			
2	Режим дня	4	Беседа, викторина, игра	Составление распорядка дня		
3	Молоко и молочные продукты. Виды круп	4	Викторина	Сервировка круп		
4	Плох обед, если хлеба нет	2	Беседа	Выпуск книжка-малышка		
5	Самые полезные продукты	3	Деловая игра	Чтение отрывок из пр-ний		
6	Пора ужинать Составление меню	2	Практическое занятие			

7	Что помогает быть сильным и ловким. Веселые старты	2	Зарисовки	Выставка рисунков		
8	На вкус и цвет, товарищей нет	1	Сценки-миниатюры			
9	Как утолить жажду	1	Познавательная беседа	Беседа-презентация		
10	Сила и ловкость	1	Соревнование Веселые старты			
11	Что помогает быть сильным и здоровым	2	Игры на свежем воздухе			
12	Экскурсия в столовую	1				
13	Калорийность блюд Составление меню обеда	1	Практическое занятие	Составление правил		
14	Брейн-ринг «Когда я ем-я глух и нем»	1	Беседа	Просмотр мультфильмов		
15	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	2	Викторина, брейн-ринг	Чтение сказок по ролям		
16	Конкурс рисунков «Витамины на моем столе»	1		Творческие рисунки		
17	Вода и напитки	2	Познавательная беседа	Просмотр видеоролика		
18	Викторина « Хлеб и его значение»	1	Ролевые игры	Составление меню		
19	Подведение итогов Брейн-ринг «Мудрые Советы Хозяюшки»	2				
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>				

### Предполагаемые результаты 2-го года обучения

#### Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

#### ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

#### Список литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Филиппова Т.А., Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г., 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. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002,400с

8. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>