

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования МО " Чердаклинский район"

МОУ Крестовогородищенская СШ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ШМО

Зам. директора по ВР

директор

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
[Номер приказа] от «29» 08  
2024 г.

\_\_\_\_\_  
Бугримова О.А  
[Номер приказа] от «29» 08  
2024 г.

\_\_\_\_\_  
Киселева О.А  
[Номер приказа] от «29» 08  
2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5942222)

### Разговор о правильном питании

для обучающихся 2 классов

Крестовогородище 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор правильном питании» для 2 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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 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. Программа построена на основе следующих принципов:· доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);· наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);· научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);· демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);· актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);· деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре). Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

#### **2 КЛАСС**

##### ***Разнообразие питания (20 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

##### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор

продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (30 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### ***Из истории русской кухни (17 ч)***

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоения учащимися содержания курса «Разговор о правильном питании» являются:

- умение 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;

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учащимися содержания курса «Разговор о правильном питании» являются:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение соблюдать режим дня, режим питания, формировать убеждение правильного выбора продуктов для приготовления блюд.
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 2 КЛАСС

- 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;