

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Краснополковская основная школа  
Ульяновская область Карсунский район село Краснополка ул. Колхозная 52  
т/ф 88424676118 e-mail:Krasnopolka@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

Губина О.А.  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Серова Н.П.  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Малин А.Г.  
Приказ №90  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

**для 2 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Круглова Людмила Васильевна  
учитель начальных классов

**Краснополка 2023г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме дискуссионного клуба.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

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, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят

игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место в учебном процессе

На изучение программы по внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» во 2 классе начальной школы отводится 1 час в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком образовательной организации в рабочей программе 2 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 ч.)
2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 ч.)
3. Молоко и молочные продукты (2 ч.)
4. Продукты для ужина (2 ч.)
5. Витамины (2 ч.)
6. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)
7. Значение жидкости в организме (1 ч.)
8. Разнообразное питание (1 ч.)
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (1 ч.)
10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 ч.)
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1 ч.)
12. Подведение итогов (1 ч.)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

ЛИЧНОСТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

*гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка

межнационального общения народов России;

— сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;

— уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;

— первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

*духовно-нравственного воспитания:*

— освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

— осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

— выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

*эстетического воспитания:*

— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

*физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

*трудового воспитания:*

— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

*экологического воспитания:*

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред;

*ценности научного познания:*

— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

**Познавательные** универсальные учебные действия

*Базовые логические действия:*

— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи.

*Базовые исследовательские действия:*

— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;

— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;

— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина –

следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

**Работа с информацией:**

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

**Совместная деятельность:**

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:**

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

**Самоконтроль:**

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные

- ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
  - соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	2 ч.	Повторение правил питания. Ролевые игры	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/">https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/</a>
2.	Путешествие по улице «правильного питания».	2 ч.	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:	
3.	Молоко и молочные продукты.	3 ч.	О значении молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	
4.	Продукты для ужина.	2 ч.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.	
5.	Витамины.	2 ч.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов,	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/">https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/</a>

			практическая работа ролевые игры.	взаимодействию с другими обучающимися	<a href="http://vory-o-vazhnom/">vory-o-vazhnom/</a>
6.	Вкусовые качества продуктов.	3 ч.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
7.	Значение жидкости в организме.	3 ч.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	
8.	Разнообразное питание.	3 ч.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.		
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9 ч.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
10.	Проведение праздника «Витаминная страна».	1 ч.	Конкурсы, ролевые игры.		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a> <a href="https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/">https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/</a>
11.	Семейное творческое содружество детей и	2 ч.	Защита проектов		

	взрослых. Проект «Самый полезный продукт».				
12.	Подведение итогов.	2 ч.	Отчет о проделанной работе.		
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1.	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1 ч		Беседа
2.	Знакомство с героями. «Карлсон в магазине»	1 ч		Сюжетно-ролевые игры.
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1 ч		Практическая работа.
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1 ч		Тест.
5.	Пищевая ценность молока и молочных продуктов. «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч		Конкурс.
6.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч		Викторина.
7.	«Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1 ч		Мини-проекты.
8	«Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1 ч		Беседа.
9.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1 ч		Беседа.
10	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1 ч		Беседа.
11	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1 ч		Викторина.
12	«Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем?	1 ч		Беседа.
13	«На вкус и цвет товарища нет». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1 ч		Викторина.
14	Определение вкуса продуктов	1 ч		Конкурс.
15	Если хочется пить...(что такое жажда)	1 ч		Беседа.
16	Вода и её значение в жизни человека.	1 ч		Беседа.
17	«Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1 ч		Викторина.
18	Мини - проекты «Меню спортсмена».	1 ч		Мини-проекты.

19 .	«Что надо есть, чтобы стать сильнее».	1 ч		Беседа.
20 .	Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо».	1 ч		Конкурс.
21 .	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1 ч		Беседа.
22 .	Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.	1 ч		Викторина.
23 .	Пищевая ценность яблок и груш.	1 ч		Беседа.
24 .	Непростая судьба абрикоса.	1 ч		Беседа.
25 .	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1 ч		Викторина.
26 .	Конкурс кулинаров «Праздник урожая»	1 ч		Конкурс.
27 .	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1 ч		Беседа.
28 .	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1 ч		Сюжетно-ролевые игры.
29 .	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1 ч		Сюжетно-ролевые игры.
30 .	Праздника «Витаминная страна».	1 ч		Конкурс.
31 .	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1 ч		Практическая работа.
32 .	Игра «Кулинарный глобус».	1 ч		Конкурс.
33 .	Резерв. Проект «Самый полезный продукт».	1 ч		Проект.
34 .	Резерв. Конкурс кроссвордов.	1 ч		Викторина.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч		