

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.И.СВЕРТИЛОВА»  
г.ЛЮДИНОВО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»  
на заседании  
Педагогического совета  
МКОУ «Средняя школа №6  
имени Героя Советского  
Союза А.И.Свертилова»

Протокол № 12  
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МКОУ «Средняя школа №6  
имени Героя Советского  
Союза А.И.Свертилова»



—Симакова Т.А./

Приказ № 113  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**начального общего образования**  
учебного курса

**«Разговор о правильном питании»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**  
2 класс

Учитель: Евменова Н.В., учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. .

**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.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых освоения основной программы МКОУ «Средняя школа №6 имени Героя Советского Союза А.И. Свертилова" г.Людиново

Калужская область

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
  
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

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 (6 часов)**

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»

