




МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. КИРОВСКОЕ МАРКОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413084, Саратовская область, Марковский район, с. Кировское, ул. Кировская 1.  
Телефон: (84567) 6-44-33; e-mail: schkirovskoe@mail.ru

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Бычкова Н.П. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР  Кондрашова Г.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ с.Кировское  Серенькая Е.В. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	--



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании» .**  
**/клуб социального направления/**  
**2 класс.**

Составитель Побуранова Г.В.  
Учитель 1 квалификационной категории

с.Кировское  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» является составной частью программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования (научный руководитель – директор Института возрастной физиологии, академик Российской Академии образования, лауреат Премии Президента в области образования – М.М. Безруких).

Программа составлена в соответствии с программой формирования экологической культуры и безопасного образа жизни НОО в МОУ-СОШ с. Кировское и представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на уровне начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Содержание программы** направлено на реализацию следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей. Содержание программы обеспечивает:  
пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;  
формирование установки на использование здорового питания.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью расширения знаний теоретической и практической направленности для сохранения и укрепления здоровья детей, так как в настоящее время проблемы, связанные со здоровьем, возникают всё чаще и чаще: ко времени окончания школы каждый третий выпускник имеет те или иные отклонения в здоровье, тогда

как всего 20% родителей имеют научные представления о здоровом образе жизни. Полезные сведения по правильной организации питания не только уменьшают вероятность заболеваний, но и дадут возможность улучшить свой внешний вид, стать более привлекательным для окружающих, а значит повысить самооценку.

Программа раскрывает научно-биологические проблемы, которые в значительном объеме представлены в базовом курсе ОЗОЖ 2 класса, включает в себя теоретический и практический материал, необходимый для сохранения и укрепления здоровья. Это сведения о том, как правильно организовать режим дня и режим питания, повысить работоспособность организма, что способствует гармоничному развитию организма, повышению способности к обучению. Полезны сведения по личной гигиене: соблюдение требований гигиены не только уменьшает вероятность заболеваний, но и дает возможность улучшить свой внешний вид, стать более привлекательным для окружающих, а значит повысить самооценку.

### **Планируемые результаты обучения**

#### Личностные результаты

1. Оценивать ценностные установки на основе:
    - важности бережного отношения к здоровью человека;
    - важности наличия общекультурных навыков.
  2. Оценивать смысл своих поступков:
    - объяснять самому себе «что во мне хорошо, а что плохо».
  3. Самоопределяться в жизненных ценностях:
    - осуществлять добрые дела, полезные другим людям;
    - характеризовать свои поступки на основе известных и простых общепринятых правил «доброго», «безопасного», «правильного» поведения.
- ориентация в ценностных установках;

#### Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать.
4. Формирование умения понимать причины успеха\неуспеха деятельности.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Использование различных способов поиска.
7. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.
8. Готовность слушать собеседника и вести диалог.

#### Предметные

Расширение и углубление знаний по программе «ОЗОЖ».

#### Универсальные учебные действия

1. Регулятивные
    - определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы;
    - осуществлять действия по реализации плана;
    - соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.
  2. Познавательные
    - извлекать информацию, осознавать необходимость нового знания;
    - перерабатывать информацию, проводить сравнения, делать простой анализ;
- преобразовывать информацию.
3. Коммуникативные
    - доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи;
    - принимать другие позиции;
    - договариваться с людьми, чтобы сделать что-то сообща

### **Категория учащихся и сроки реализации программы**

Программа составлена для учащихся 2 класса общеобразовательных школ и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часа).

### **Литература:**

1. Безруких М.М., Сонькин «Возрастная физиология», М., 2012.
2. Каверин И.В. «Поварёнок», М., «Прогресс», 2011.
3. Похлёбкин В.В. «Тайны хорошей кухни», М., 2010.
4. «Этикет и сервировка праздничного стола», М., 2012.
5. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя, nestle, 2012 год, 75 с.
6. Ковалёв Н.И. «Русская кулинария». М., Экономика, 1972, 214с.
7. Сушкин «Кулинарное путешествие». М., Олма-Пресс, 2001, 150с.
8. Яхонтов И.С. «Будь здоров!», М., 2001. 69с.
9. Кондова Сашка Н. «Что готовить, когда мамы нет дома». М., 1990, 185 с.
10. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя, Правильное питание Образовательная программа. Nestle. 2012г.
11. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь для школьников, Правильное питание Образовательная программа. Nestle. 2012г.

## Тематическое планирование.

№	Тема	Часы
1	Тема 1. Если хочешь быть здоров	3
2	Тема 2. Самые полезные продукты	3
3	Тема 3. Как правильно есть	8
4	Тема 4. Пора ужинать	3
5	Тема 5. Время есть булочки	3
6	Тема 6. Где найти витамины весной	3
7	Тема 7. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	6
8	Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет	3
9	Тема 9. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	2
	Итого	34

## Календарно тематическое планирование.

№	Тема занятия.	Часы	Дата проведения. План/факт	Примечание
	Тема 1. Если хочешь быть здоров	3	4.09	
1.	Если хочешь быть здоров . Давайте познакомимся!	1	4.09	
2.	Законы питания.	1	11.09	
3.	Как правильно есть. Из чего состоит наша пища.	1	18.09	
	Тема 2. Самые полезные продукты	3		
4.	Самые полезные продукты . Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	25.09	
5.	Ведём дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года.	1	2.10	
6.	Меню сказочных героев. В гостях у тётушки Припасихи.	1	16.10	
	Тема 3. Как правильно есть	8		
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	23.10	
8.	Дневник «Мой день».	1	30.10	
9.	Меню спортсмена.	1	13.11	
10.	Где и как готовят пищу.	1	27.11	
11.	Принципы устройства кухни.	1	4.12	
12.	Правила гигиены на кухне.	1	11.12	
13.	Как правильно накрыть стол.	1	18.12	
14.	Сервировка праздничного стола.	1	25.12	
	Тема 4. Пора ужинать	3		
15.	Молоко и молочные продукты.	1	15.01	
16.	Ассортимент молочных продуктов.	1	22.01	
17.	Молочные продукты в рационе питания разных народов.	1	29.01	
	Тема 5. Время есть булочки	3		
18.	Блюда из зерна.	1	5.02	
19.	Плох обед, если хлеба нет.	1	12.02	
20.	Хлебопеки.	1	26.02	
	Тема 6. Где найти витамины весной	3		

21.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	4.03	
22.	Витаминные продукты.	1	11.03	
23.	Правила поведения в лесу.	1	18.03	
	Тема 7. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	6		
24	Белковое меню	1	25.03	
25.	Что и как приготовить из рыбы.	1	1.04	
26.	В подводном царстве.	1	15.04	
27.	Полезные свойства рыбы.	1	22.04	
28.	Сложности хранения морских продуктов.	1	27.04	
29.	Как утолить жажду	1	6.05	
	Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет	3		
30.	Кулинарное путешествие по России.	1	6.05	
31.	Пищевая культура народа.	1	13.05	
32.	Кулинарный глобус.	1	13.05	
	Тема 9. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	2		
33.	Всякому овощу своё время	1	20.05	
34.	Праздник здоровья	1	20.05	