

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1от 31.08.2022г.	Согласовано Заместитель директора М.С.Раздайводина	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 235 от 31.08.2022 г. Подпись руководителя Т.И.Карявкина
Руководитель МО Ю.В.Ершова	« 31 » августа 2022г.	Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования – начальное общее образование

Класс 2 «В» класс

Количество часов – 1 час в неделю (34 ч)

Учитель Феофанова Оксана Анатольевна

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа курса «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - 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 нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

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 культуре и традициям других народов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- 1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,*
- 2. расширять знания детей о правилах питания,*
- 3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;*
- 4. знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.*
- 5. развитие самостоятельности, самоконтроля;*
- 6. развитие творческих способностей.*

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное

чтение, ИЗО);

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.

3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5

Т.И.Карявкина

**Календарно - тематическое планирование
по спортивно – оздоровительному направлению
« Разговор о правильном питании»**

во 2-В классе на 2022-2023 учебный год

№п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	11
	Итого	34

Классный руководитель

Феофанова О.А.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	02.09
2.	Если хочешь быть здоров.	09.09
3.	Если хочешь быть здоров. Путешествие по стране «Здоровейка».	16.09
4.	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	23.09
5.	Меню из трёх блюд. Разнообразие питания.	30.09
6.	Светофор здорового питания.	14.10
7.	Как правильно есть. Гигиена питания и приготовление пищи.	21.10
8.	Я хозяин своего здоровья. Вредные привычки в питании.	28.10
9.	Всякому овощу – своё время. Праздник урожая.	11.11
10.	Всё ли полезно, что в рот полезло. Продукты быстрого приготовления.	18.11
11.	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Конкурс рисунков на тему «Грибы».	25.11
12.	Удивительные превращения пирожка.	02.12
13.	Овощная зелень. «Чипполино и его друзья!»	09.12
14.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	16.12
15.	Я выбираю кашу.	23.12
16.	Плох обед, если хлеба нет.	13.01
17.	Время есть булочки.	20.01
18.	Время пить чай. Этикет.	27.01
19.	Как защитить себя от болезни. Иммунитет.	03.02
20.	Пора ужинать.	10.02
21.	На вкус и цвет товарищей нет. Культура питания.	17.02
22.	Как утолить жажду.	03.03
23.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	10.03
24.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	17.03
25.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	24.03
26.	Что даёт нам море.	07.04
27.	Мясо и мясные блюда.	14.04

28.	Рацион питания.	21.04
30.	Правильное питание – залог здоровья. Основные правила правильного питания.	28.04
31.	Вкусные традиции моей семьи. Необычные кулинарные путешествия.	05.05
32.	«Едим ли мы то, что следует есть». Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	12.05
33.	«Здоровое питание – отличное настроение».	19.05
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	26.05

Классный руководитель

Феофанова О.А.