

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Управление образования физической культуры и спорта

Администрации муниципального образования "Муниципальный округ
Каракулинский район Удмуртской Республики

МБОУ "Чегандинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
приказ № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Директор МБОУ «Чегандинская СОШ»
Смольникова Татьяна Александровна
Приказ № 67
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 2 класса

Чеганда 2023 -2024 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Здоровому образу жизни» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (второго поколения),
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной программы М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г. Макеевой;
- школьного положения о рабочей программе (приказ № 93 от 12 июля 2016 года);
- современных образовательных технологий, направленных на достижение требований ФГОС и ориентирована на использование рабочих тетрадей «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.М.Олма Медиа Групп 2012 г., «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.М.Олма Медиа Групп 2012 г., «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2012..

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

II. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными

задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания; о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Ш. Содержание программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. *Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.*

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

- разнообразие питания:
 1. "Самые полезные продукты",
 2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
 3. "Где найти витамины весной",
 4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
 5. "Каждому овощу свое время";
- гигиена питания: "Как правильно есть";
- режим питания: "Удивительные превращения пирожка";
- рацион питания:
 1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
 2. "Плох обед, если хлеба нет",
 3. "Полдник. Время есть булочки",
 4. "Пора ужинать",
 5. "Если хочется пить";

- культура питания:
1. "На вкус и цвет товарищей нет",
 2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

- разнообразие питания:
 1. "Из чего состоит наша пища",
 2. "Что нужно есть в разное время года",
 3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
- гигиена питания и приготовление пищи:
 1. "Где и как готовят пищу",
 2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";
- этикет:
 1. "Как правильно накрыть стол",
 2. "Как правильно вести себя за столом";
- рацион питания:
 1. "Молоко и молочные продукты",
 2. "Блюда из зерна",
 3. "Какую пищу можно найти в лесу",
 4. "Что и как приготовить из рыбы",
 5. "Дары моря";
- традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

- рациональное питание как часть здорового образа жизни:
 1. "Здоровье - это здорово";
 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",
- режим питания: "Режим питания";
- адекватность питания: "Энергия пищи";
- гигиена питания и приготовление пищи:
 1. "Где и как мы едим",
 2. "Ты готовишь себе и друзьям";
- потребительская культура: "Ты - покупатель";
- традиции и культура питания:
 1. "Кухни разных народов",
 2. "Кулинарное путешествие",
 3. "Как питались на Руси и в России",
 4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 2 класс – 17 часов первое полугодие, 3 класс – 17 часов первое полугодие, 4 класс – 34 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

IV. Учебно-тематический план.

№	Тема раздела	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров...	17
2.	Витамины	17
	Итого:	34 часа

V. Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Если хочешь быть здоров... 17 часов		
1.	Если хочешь быть здоров	1
2.	Самые полезные продукты	1
3.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
4.	Как правильно есть	1
5.	Экскурсия в школьную столовую	1
6.	Удивительные превращения пирожка	1
7.	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	1
8.	Из чего варят каши?	1
9.	Как сделать кашу вкусной?	1
10.	Плох обед, если хлеба нет	1
11.	Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста)	1
12.	Полдник. .	1
13.	Полдник. Время есть булочки.	1
14.	Пора ужинать	1
15.	Ужин. Что мы едим.	1
16.	Обобщающее занятие.	1
17.	Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»	1
18.	Где найти витамины весной	1
19.	Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	1
20.	Как утолить жажду	1
21.	Что мы пьем?	1
22.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
23.	Самые полезные продукты.	1
24.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
25.	Какой овощ самый полезный.	1
26.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	1
27.	Витамины круглый год.	1
28.	Каждому овощу — свое время	1
29.	Блюда из овощей.	1
30.	Как хранить овощи.	1
31.	Праздник урожая.	1
32.	КВН «Здорово жить здорово!»	1
33.	Обобщающее занятие	1
34.	Оформление фотовыставки «Мы – за здоровое питание!»	1