

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»  
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Часовская средняя общеобразовательная школа»  
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение**

**РАССМОТРЕНО**

На методическом совете  
протокол №1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Карманова Е.И.  
приказ №203 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

Срок реализации: 2 года (1-2 класс)  
Составитель: Вертопрахова Л.Ю,  
учитель начальных классов

Часово  
2023

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №286 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №372 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2023г.).

### **Актуальность программы курса**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных задач развития страны. Воспитание здорового школьника — проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя.

Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома — в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания — это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути — сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много- семинары для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг — убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий — не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упомянутые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

### **Цель программы**

сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

### **Общая характеристика курса**

Программа курса внеурочной деятельности реализуется в модели системно-деятельностного подхода, является неотъемлемой частью образовательного процесса и организуется в здоровьесберегающем направлении.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

С целью эффективной реализации программы используются разнообразные формы и методы, которые обеспечивают непосредственное участие детей в работе по программе, стимулируют 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.

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 реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в **форме:**

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- 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.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности.**

Программа «Разговор о правильном питании» рассчитана на учащихся 1-2 классов. Она предполагает проведение 1 занятия в месяц продолжительностью 40 минут во II половине дня. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей не должна превышать 10 человек. Общее количество занятий в год – 8 часов.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию правил здорового и рационального питания являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и
- ✓ 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.

**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.
- ✓ уметь оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека;
- ✓ уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

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

#### **Регулятивные:**

- ✓ определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- ✓ умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- ✓ умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

- ✓ уметь применять свои знания на практике; строить речевые высказывания в устной форме.

#### **Познавательные:**

- ✓ уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- ✓ сравнивать объекты, группировать предметы.
- ✓ приобретение знаний об основах рационального питания,
- ✓ представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- ✓ приобретение умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования.
- ✓ умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- ✓ умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

#### **Коммуникативные:**

- ✓ умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- ✓ умение формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ умение строить простейшие монологические высказывания;
- ✓ умение задавать вопросы;
- ✓ умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

#### **Формы учета знаний и умений.**

##### **Система оценивания – безотметочная.**

Используется только словесная оценка достижений учащихся. По итогам учебного года учащиеся получают Сертификаты за успешное изучение курса

##### **Оценка достижения результатов**

Главным критерием достижения результата на протяжении всего периода обучения является личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе. Предполагается участие школьников в различных мероприятиях.

**Формой промежуточной годовой аттестации** является инсценировка на тему «Здоровое питание»

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.

1 год (8 часов)

№ п/п	Тема урока	Цель	Планируемые результаты (предметные). Содержание занятий.	Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.				Виды и формы деятельности цифровые ресурсы
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1	«Если хочешь быть здоров»	<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	<b>формировать</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Проявлять интерес к наблюдательности	Умение формулировать учебную задачу	Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем	Контролировать и оценивать процесс наблюдения	Теоретическое <a href="https://www.pra-pit.ru/teachers">https://www.pra-pit.ru/teachers</a>
2	«Самые полезные продукты»	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые	Формировать представление о полезных продуктах для человека, иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и	Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников	Умение применять выразительные средства для реализации собственного замысла	Умение отвечать на поставленные учителем вопросы	С помощью учителя объяснять выбор полезных продуктов	Практическое. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

		полезные продукты	питанию					Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
3	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Формировать внутреннюю позицию ученика на занятии	Делать отбор информации, ориентироваться в своих знаниях: выделять главное и второстепенное	Умение выразить свои мысли	Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность	Праздник урожая <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

4	«Как правильно есть»	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены	<b>развивать</b> представление об основных правилах гигиены питания, важности их	Учиться совместно, отстаивать свою точку зрения по проблеме	Делать предварительный отбор информации	Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание	Учиться высказывать своё предположение (версию)	Теоретическое - практическое. Игра-обсуждение «Законы
		питания	соблюдения; <b>развивать</b> основные гигиенические навыки, связанные с питанием					питания». Игра-инсценировка. Игра «Чем не стоит делиться» <a href="https://www.pit.ru/teachers">https://www.pit.ru/teachers</a>
5	«Удивительные превращения пирожка»	<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<b>формировать</b> представление о роли регулярности питания для здоровья; <b>формировать</b> представление об основных требованиях к режиму питания	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Ориентироваться в своей системе знаний	Умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Практическое. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Тест. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» <a href="https://www.pit.ru/teachers">https://www.pit.ru/teachers</a>



6	«Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	<b>формировать</b> представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; <b>расширить</b> представление о блюдах, которые могут	В предложенных ситуациях делать выбор	Умение планировать процесс варки	Умение отвечать на поставленные учителем вопросы	Проговаривать последовательность действий на занятии	Практическое. Игры «Найди лишнее», «Пословицы запутались». Конкурс «Самая вкусная и полезная
			входить в меню завтрака <b>формировать</b> представление о каше как полезном и вкусном блюде					каша» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
7	«Плох обед, если хлеба нет»	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	<b>формировать</b> представление об обеде как обязательной части ежедневного меню <b>формировать</b> представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Формировать внутреннюю позицию ученика на занятии	Делать отбор информации, ориентироваться в своих знаниях: выделять главное и второстепенное	Умение выразить свои мысли	Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность	Практическое. Песня «Зёрнышко». Игры «Угадай-ка», «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом»

8	Итоговое мероприятие (промежуточная аттестация)	-закрепить полученные знания о законах здорового питания; разыграть сценку	о обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии кружка	Управление поведением партнёра, умение выражать свои мысли	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Теоретическое -практическое. «Азбука правильного питания». Организационно-деятельная игра «Аукцион». Конкурс «Собираем урожай» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
---	---	--	---	--	---	--	---	--

2 год (8 часов)

№ п/п	Тема урока	Цель	Планируемые результаты (предметные). Содержание занятий.	Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.				Виды и формы деятельности
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1	Вводное занятие. «Что такое правильное питание»	Сформировать представление о важности правильного питания.	<b>формировать</b> представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Проявлять интерес к наблюдательности	Умение формулировать учебную задачу	Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем	Контролировать и оценивать процесс наблюдения	Теоретическое <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
2	«Полдник. Время есть булочки»	<i>-познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Ориентироваться в схемах, чертежах, умение самому составлять их	Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем	Планировать действие совместно с работой учителя и учащегося	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о

								народном блюде «жаворонки» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
3	Пора ужинать	<i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Принимать участие в обсуждении результатов деятельности одноклассников	Перерабатывать полученную информацию : делать выводы в результате совместной работы всего класса	Умение взаимодействовать со сверстниками	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

4	На вкус и цвет товарищей нет			В предложенных ситуациях делать выбор	Умение применять выразительные средства для реализации своей мысли	Слушать и понимать речь других	Учиться высказывать своё предположение (выбор)	Практическое. Практическая работа «Определи вкус продукта», «Какой сок». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?». Игра «Приготовь
								блюдо» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
5	Как утолить жажду	<i>-сформировать</i> представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	В предложенных ситуациях делать выбор	Наблюдать за товарищами и за собой,	Преобразовывать полученную информацию	Учиться высказывать своё предположение	Теоретическое-практическое. «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с сухомяткой». «Игра «Праздник чая» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<i>-сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Формировать внутреннюю позицию ученика и своё мнение	Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя	Умение осознанно строить речевое высказывание	С помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих продуктов, для реализации данной темы	Теоретическое -практическое. Игры «Мой день», «Меню спортсмена» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
7	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<i>-познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Оценивать результат своего исследования: точность, результативность	Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось	Теоретическое -практическое. КВН «Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

8	Праздник урожая	-закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие кружка	Планирование учебного сотрудничества со сверстниками, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. Управление поведением партнёра, умение выражать свои мысли	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Теоретическое-практическое. «Азбука правильного питания». Организационно-деятельная игра «Аукцион». Конкурс «Собираем урожай» <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
---	-----------------	--	---	--	---	---	---	---

**Список использованной литературы.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
3. <https://www.prav-pit.ru/teachers>