

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новониколаевская основная общеобразовательная школа Азовского района

Рассмотрено на заседании МС  Протокол №1 от 25.08.2020  Руководитель _____ /Дрозд Т.Н./	Согласовано  Замдиректора по ВР  _____ /Леонова М.Е./	Утверждено Приказ № _____ от _____  Директор школы _____ /Макаренко С.А./
--	--	---

## Рабочая программа

курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Количество часов: 34 часа (1 час в неделю)

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик: Дрозд И.Н., учитель начальных классов

Рабочая программа указанного курса внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» спортивно-оздоровительной направленности, 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.

## 1. Пояснительная записка

**Цель программы «Разговор о правильном питании»** — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### **Воспитательные и образовательные задачи курса:**

- развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей, кругозора обучающихся, их интереса к познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Учебно-методическая литература, обеспечивающая образовательный процесс по курсу «Разговор о правильном питании»:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

Рабочая программа курса составлена в соответствии с авторской программой для 2 класса, которая рассчитана на 34 ч в год.

## **2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

Универсальными компетенциями обучающихся 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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.

### **3. Содержание курса, формы организации учебных занятий, основные виды деятельности**

#### **1. Давайте познакомимся!**

Основы рационального питания и здорового образа жизни. Новые герои программы.

#### **2. Из чего состоит наша пища.**

Основные группы питательных веществ. Жиры, белки, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как условие здоровья.

#### **3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.**

Физическая активность и укрепление здоровья. Объём двигательной активности в младшем школьном возрасте. Зарядка – обязательный элемент режима дня.

#### **4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.**

Закаливание как способ укрепления здоровья. Основные правила при проведении закаливающих процедур.

#### **5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

Рацион питания. Зависимость рациона питания от двигательной активности.

#### **6. Где и как готовят пищу.**

Предметы кухонного оборудования, их назначение. Основные правила гигиены на кухне. Техника безопасности при приготовлении пищи.

## **7. Блюда из зерна.**

Продукты, получаемые из зерна. Традиционные народные блюда из зерна.

## **8. Молоко и молочные продукты.**

Ассортимент молочных продуктов и их свойства.

## **9. Что можно есть в походе.**

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Ассортимент блюд, приготовляемых на основе дикорастущих растений. Правила безопасного поведения в походе.

## **10. Вода и другие полезные напитки.**

Питьевой режим. Разнообразие напитков и их роль для организма. Способы очистки питьевой воды. Бережное отношение к воде.

## **11. Что и как можно приготовить из рыбы**

Ассортимент рыбных блюд, их полезность для организма.

## **12. Дары моря.**

Морские съедобные животные и растения. Польза морепродуктов для организма.

## **13. Кулинарное путешествие по России.**

Кулинарные традиции как часть культуры русского народа.

## **14. Спортивное путешествие по России.**

Многообразие спортивных занятий. Национальные спортивные игры. Спортивные достижения России.

## **15. Олимпиада здоровья.**

Обобщение знаний

Форма организации деятельности – кружок.

Используется индивидуальная, групповая, массовая форма работы. Главное место в овладении данным курсом отводится деятельности по формированию самоконтроля, самопроверки и самооценки.

Виды деятельности: игры, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, практические занятия, творческие задания, праздники, конкурсы.

Формы подведения итогов реализации программы: проект «Из чего состоит наша пища», ведение дневника физического развития.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				теоретическая часть	практическая часть
1	30.10	Давайте познакомимся	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
2	03.11	Давайте познакомимся		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
3	06.11	Из чего состоит наша пища	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
4		Из чего состоит наша пища		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
5		Здоровье в порядке-спасибо зарядке	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
6		Здоровье в порядке-спасибо зарядке		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
7		Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
8		Закаляйся, если хочешь быть здоров		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
9		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
10		Как правильно питаться, если занимаешься спортом		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
11		Где и как готовят пищу	2	0,5 ч массовая	0,5 групповая
12		Где и как готовят пищу		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
13		Блюда из зерна	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
14		Блюда из зерна		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
15		Молоко и молочные продукты	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
16		Молоко и молочные продукты		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
17		Что можно есть в походе	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
18		Молоко и молочные продукты		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
19		Вода и другие полезные напитки	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
20		Вода и другие полезные напитки		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
21		Что и как можно приготовить из рыбы	2	0,5 массовая	0,5 ч групповая
22		Что и как можно приготовить из рыбы		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
23		Дары моря	2	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
24		Дары моря		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная

25		Кулинарное путешествие по России	4	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
26		Кулинарное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
27		Кулинарное путешествие по России			1 ч групповая
28		Кулинарное путешествие по России			1 ч массовая
29		Спортивное путешествие по России	4	0,5 ч массовая	0,5 ч групповая
30		Спортивное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
31		Спортивное путешествие по России		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
32		Спортивное путешествие по России			1 ч массовая
33		Олимпиада здоровья	2	0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная
34		Олимпиада здоровья		0,5 ч массовая	0,5 ч индивидуальная