МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
DN: CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, SN=Евлахова, G=Елена Юрьевна, E=mbu.rtso@yandex.ru, ИНН=611501140211, OID.1.2.643.100.4=6115015980, СНИЛС=05693602179, ОГРН=1026101110375, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, OU=Руководство, T=Директор, L=с.Верхнесвечниково, STREET=Ленина 18, S=Ростовская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.08 15:10:23+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

с. Верхнесвечниково, Кашарского района, Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор

МБОУ Верхнесвечниковская СОШ

Приказ от 01.09.2022 № 41

_____ Евлахова Е.Ю.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности**

**«Растем здоровыми»**

**2класс**

**Количество часов** - 32 часа.

**Учитель** Демченко Татьяна Ивановна

**Программа разработана на основе** авторской программы М.М.Безруких: «Разговор о правильном питании»

2022 г.

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## 1.1 Нормативная база.

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М. и следующих нормативных документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 06.10.09г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» и приказы от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09г. №373»
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г.№189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Верхнесвечниковская СОШ
5. Учебного плана МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на 2022-2023 учебный год
6. Положения о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС второго поколения

## 1.2 Учебно – методические документы.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторской программы М. М. Безруких:

- «Разговор о правильном питании» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп ), рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о здоровье и правильном питании»)
- «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп ),
- «Формула правильного питания» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп ),

## 1.3 Цели и задачи курса.

**Цели:**

формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения

**задачи:**

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;
3. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

4. 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
6.развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## Раздел 2. Общая характеристика курса « Растем здоровыми».

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию 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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

## Раздел 3. Место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения МБОУ Верхнесвечниковская СОШ, но 2 часа приходится на праздничные дни. Поэтому программа сокращена на 2 часа за счет сжатия темы повторения. Итого **32 часа**.

## Раздел 4. Содержание учебного курса.

### 4.1 Основное содержание по темам

**Вводное занятие**.

**Разнообразие питания**
Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».
**Гигиена питания и приготовление пищи**
Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные

привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни**

## 4.2 Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- *В коммуникативной:* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

## Раздел 4.3 Тематическое планирование

| № | Содержание | Теория | Практика | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Вводное занятие | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья» | 1 час |
| 2. | Состав продуктов | «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ (беседа). | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». | 4 часа |
| 3. | Питание в разное время года | «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа) | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. | 4 часа |
| 4. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (деловая игра). | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья». | 4 часа |
| 5. | Приготовление пищи | «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены (беседа). | Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 5 часов |
| 6. | В ожидании гостей | «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (беседа). | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка». | 3 часа |
| 7. | Молоко и молочные продукты | «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (беседа). | Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. | 4 часа |
| 8. | Блюда из зерна | Полезность продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник | 3 часа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (интерактивная беседа). | «Хлеб всему голова». | |
| 9. | Конкурс рисунков «Хлеб всему голова» | | | 2 часа |
| 10 | Творческий отчет. | | | 1 час |
| **Всего часов:** | | | | **32** |

**Предполагаемые результаты.**
**Обучающиеся должны знать:**

- о значимости для питательных веществ для организма человека;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

**должны уметь:**

- - составлять меню;
- -соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- -различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

## Раздел 5. Календарно-тематическое планирование

| № | Содержание занятий | Всего часов | Дата | |
|---|---|---|---|---|
| | | | план | факт |
| 1. | Введение | 1 | 05.09 | |
| 2. | Практическая работа. | 1 | 12.09 | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | 19.09 | |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» | 1 | 26.09 | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | 03.10 | |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 | 10.10 | |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | 17.10 | |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасиха» | 1 | 24.10 | |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 | 07.11 | |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | 14.11 | |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 | 21.11 | |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 | 28.11 | |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | 05.12 | |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 | 12.12 | |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 | 19.12 | |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | 26.12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 | 16.01 | |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 | 23.01 | |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 | 30.01 | |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 | 06.02 | |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | 13.02 | |
| 22 | Молочное меню | 1 | 20.02 | |
| 23 | Блюда из зерна | 1 | 27.02 | |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 | 06.03 | |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | 13.03 | |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | 20.03 | |
| 27<br>28 | Выпуск стенгазеты «Хлеб всему голова» | 2 | 03.04<br>10.04 | |
| 29 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | 17.04 | |
| 30<br>31 | Подготовка к конкурсу рисунков «Хлеб – всему голова» | 2 | 24.04<br>15.05 | |
| 32 | Подведение итогов | 1 | 22.05 | |
| | **Итого: 32часа** | | | |

## Раздел 6. Система оценки результатов обучения.

Участие в школьных и районных спортивных ,
тематических праздниках,
коллективно - творческих делах,
декоративно – прикладном творчестве,
экскурсиях по родному краю,
устных журналах, проектной деятельности.

## Раздел 7. Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение программы:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2017.
2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2020;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2016;
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2020.

## Список литературы:


1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М.,
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М
7. Справочник по детской диетике.
8. Этикет и сервировка праздничного стола.


Согласованно
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Верхнесвечнихинской СОШ
От 31.08.2022г № 1

_____Еплахова Е.Ю.

Согласованно
Заместитель директора
по УВР
Романченко Т.А.
31.08.2022г