

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 40»

**Принято**

на педагогическом совете № 1

«30» августа 2022 г.

**Директор**

\_\_\_\_\_ /И.В. Устинова/

Приказ № 126/2-ОД от «30» августа 2022г.

*ПРОГРАММА*

**«Разговор о правильном питании»**

*2 класс*

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014.

Используемый учебник:

---

---

---

---

---

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

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

**Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:**

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;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

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 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: разнообразие питания, гигиена питания и приготовления пищи, режим и рацион питания, культура и традиции питания, этикет.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. 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.

Ведущими формами деятельности предполагаются: чтение и обсуждение; экскурсии; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии «обучения в сотрудничестве». При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

#### **Место курса 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, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается во 2 классе по одному часу в неделю.

**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:

- формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила;
- осуществлять поиск и выделение информации;
- оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других;
- 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.

**Предметные результаты:**

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- приобретут дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Таблица тематического распределения часов 2 класс (34 часа)**

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Тема №1. Вводное занятие. (1 час)</b>	
Вводное занятие. Выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.	- Игра «Правильно - неправильно» - Игра «Здоровое питание» - Игра «Собери пословицы»
<b>Тема №2. Путешествие по улице правильного питания. (1 час)</b>	
Сформировать представление о продуктах, их полезности, расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены	- Игра «Съедобно – не съедобно» - Игра «Я приготовлю ...»
<b>Тема №3. Время есть булочки.(1 час)</b>	
Сформулировать и обосновать с учащимися правила безопасного поведения в еде.	- Беседа «Я и вкусное ,полезное» - Игра «Что это?» - Загадки
<b>Тема №4. Оформление плаката «Молоко». Значимость молока. (1 час)</b>	
Расширять представление о разнообразии и богатстве продуктов из молока	- Игра «Я приготовлю ...»
<b>Тема №5. Конкурс –викторина «Молоко» (1 час)</b>	
Развивать представление о пользе и значении блюд из молока, их ассортименте.	- Игра «Дорисую» - Игра «Как приготовить омлет»
<b>Тема №6. Изготовление книжки –самodelки « Кладезь народной мудрости» (1 час)</b>	
Закрепить полученные ранее знания.	Творческая работа в малых группах.
<b>Тема №7. Пора ужинать. (1 час)</b>	
Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.	Эстафета поваров.
<b>Тема №8. Практическая работа « Как приготовить бутерброд» (1 час)</b>	
Пополнить активный словарный запас обучающихся пословицами и поговорками, уточнить значения некоторых из них. Научить детей работать в группах.	- Игра «Собери пословицу» - Игра «У кого быстрее» - Игра «Кто больше»
<b>Тема №9. Составление меню для ужина. (1 час) Промежуточная аттестация.</b>	
Сформировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	- Игра «Что за фрукт» - Игра «Собери пословицы» - Игра «Я из овощей и фруктов приготовлю ...»

<b>Тема №10. Значение витаминов в жизни человека. (1 час)</b>	
. Расширить представление детей о работе витаминов в жизни человека.	Просмотр фильма.
<b>Тема №11 Практическая работа « Наше питание». (1 час)</b>	
Сформировать представление о пользе продуктов, важности включения витаминов в рацион.	Творческая работа в малых группах.
<b>Тема №12. Морепродукты (1 час)</b>	
Развивать грамматический строй речи, память, воображение, логическое мышление.	- Игра «Кто в море живет?» - Игра «Путешествие на корабле» - Игра «Что за рыба»
<b>Тема №13 Отгадай мелодию (1 час)</b>	
Закрепление полученных знаний у детей.	- Игра «Советы Хозяйюшки» - Составление меню.
<b>Тема №14. На вкус и цвет товарища нет. (1 час)</b>	
Сформировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.	- Беседа «Обычаи и кулинарные традиции народов России» - Игра «Путешествие» - Игра «Откуда это блюдо»
<b>Тема №15. Практическая работа «Из чего приготовить сок.»(1 час)</b>	
. Сформировать представление о образовании сока, расширять представление о кулинарных традициях и обычаях разных стран в приготовлении этого продукта.	- Беседа «Сок-это что.» - Игра «Что мы готовим» - Игра «Откуда это блюдо»
<b>Тема №16. Как утолить жажду.(1 час)</b>	
Закрепление полученных знаний у детей.	- Игра «Советы Хозяйюшки» - Составление меню.
<b>Тема №17. Игра « Посещение музея Воды» (1 час)</b>	
Закрепить полученные ранее знания.	Творческая работа в малых группах.
<b>Тема № 18. Праздник чая. (1 час)</b>	
Познакомить учащихся с факторами, которые влияют на особенности чая.Формировать интерес и чувство уважения к истории чая.	- Игра «Где живет чай»» - Игра «Что мы пьем» - Игра «Путешествие»
<b>Тема №19. Что надо есть, чтобы быть сильнее. (1 час)</b>	
Сформировать представление о пользе продуктов для организма человека.	- «Загадки» - Игра-демонстрация «Как заварить бодрящий чай» -Беседа о продуктах которые нам помогают

<b>Тема №20. Практическая работа « Меню спортсмена » (1 час)</b>	
Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов для спортсменов, развивать интерес к приготовлению пищи.	- Игра «Советы Хозяйюшки» - Игра «Я приготовлю ...» - Игра «Собери пословицу»
<b>Тема №21. Практическая работа « Мой день» (1 час)</b>	
Закрепление полученных знаний у детей.	- Игра «Советы Хозяйюшки» - Составление меню.
<b>Тема №22. Овощи ,ягоды и фрукты- витаминные продукты. (1 час)</b>	
Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.	Конкурс кулинаров.
<b>Тема №23 Практическая работа «Изготовление витаминного салата». (1 час)</b>	
Познакомить детей с приемами обеспечения безопасности жизнедеятельности. Научить использовать витамины в своей жизни.	Конкурс «Я кулинар»
<b>Тема №24. КВН «Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты». (1 час)</b>	
. Сформировать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом. Закрепить знания о витаминах.	- Игра «Мы в гостях» - Игра «Что можно, а что нельзя» - Игра «Расшифруй пословицу»
<b>Тема №25. Оформление плаката «Витаминная страна». (1 час)</b>	
Закреплять представление о витаминах в жизни человека	Сюжетно-ролевая игра «Витаминка»
<b>Тема №26. Посадка лука (1 час)</b>	
Закрепить полученные ранее знания.	Работа в малых группах.
<b>Тема №27. Каждому овощу своё время. (1 час)</b>	
Сформировать представление о посадке и всходах овощей и фруктов.	Сюжетно-ролевая игра «День рождения»
<b>Тема №28. Сказка «Вершки и корешки». (1 час)</b>	
Формировать коммуникативные навыки общения, работы в группе.	Подготовка материала, оформление сказки и декораций
<b>Тема №29. Конкурс «Овощной ресторан» (1 час)</b>	

Воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью других.	Защита проекта.
<b>Тема №30. Изготовление книжки «Витаминная азбука». (1 час)</b>	
Создать условия для развития у детей чувства ответственности за свое здоровье.	- Игра «Мы и витамины» - Игра «Что за витамин» - Игра «Продолжи пословицы»
<b>Тема №31, №32. Проект (2 часа)</b>	
Формировать коммуникативные навыки общения, работы в группе.	Изготовление правил для здоровья
<b>Тема №33. Проект «Реклама Овощей». Защита. (1 час) Итоговая аттестация</b>	
Сплочение коллектива детей и родителей. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	Принятие участия в защите своего здоровья.
<b>Тема №34. Подведение итогов. (1 час)</b>	
Систематизация знаний полученных за учебный год	- Игра «Правильно питайся» - Игра «Полезно – не полезно» - Игра «Цветные столы»



**Таблица календарно-тематического планирования кружка  
«Разговор о правильном питании»  
на 2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки проведения (учебные недели)</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Примечание</b>
1.	Вводное занятие	1	1 неделя		
2.	Путешествие по улице правильного питания	1	2 неделя		
3.	Время есть булочки	1	3 неделя		
4.	Оформление плаката молоко. Значимость молочных продуктов.	1	4 неделя		
5.	Конкурс-викторина «Молоко»	1	5 неделя		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладезь народной мудрости».	1	6 неделя		
7.	Пора ужинать	1	7 неделя		
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды.	1	8 неделя		
9.	Промежуточная аттестация. Составление меню для ужина	1	9 неделя		
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	10 неделя		
11.	Практическая работа «Наше питание».	1	11 неделя		
12.	Морепродукты.	1	12 неделя		
13.	Отгадай мелодию.	1	13 неделя		
14.	«На вкус и цвет товарища нет».	1	14 неделя		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?».	1	15 неделя		
16.	Как утолить жажду.	1	16 неделя		
17.	Игра «Посещение музея воды».	1	17 неделя		
18.	Праздник чая.	1	18 неделя		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее.	1	19 неделя		
20.	Практическая работа « Меню	1	20 неделя		

	спортсмена».				
21.	Практическая работа «Мой день».	1	21 неделя		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1	22 неделя		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1	23 неделя		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1	24 неделя		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна».	1	25 неделя		
26.	Посадка лука.	1	26 неделя		
27.	Каждому овощу свое время.	1	27 неделя		
28.	Подготовка к инсценировке сказки «Вершки и корешки».	1	28 неделя		
29.	Конкурс «Овощной ресторан».	1	29 неделя		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	30 неделя		
31-32	Проект.	2	31 неделя 32 неделя		
33	Творческий отчет «Реклама овощей». Итоговая аттестация.	1	33 неделя		
34.	Подведение итогов.	1	34 неделя		