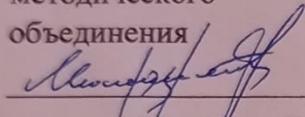


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Отдел образования Администрации Звениговского муниципального  
района  
МОУ "Звениговский лицей "

РАССМОТРЕНО

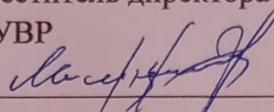
Руководитель  
методического  
объединения



Михайлова Ю.В.  
Протокол №1  
от «23» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Михайлова Ю.В.  
Протокол №1  
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ  
"Звениговский лицей"



Кузягина Т.Н.  
Приказ № 138  
от «26» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(ID 5863798)

"Здоровое питание"

для обучающихся 2 классов

Звенигово 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа курса «Здоровое питание » составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12.12г. №273-Ф;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015 №1576);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.15 №08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» .

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» реализует социальное направление во внеурочной деятельности во 2 классе в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Место курса в учебном плане Курс внеурочной деятельности «Здоровое питание» изучается на ступени начального образования во 2 классе в общем объёме 34 часов в год, по 1 часу в неделю.

Данная рабочая программа предназначена для реализации во 2 классе МОУ «Звениговский лицей» начального общего образования в 2024-2025 учебном году.

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности; - развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие 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 актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- 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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ЛИЧНОСТНЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ)

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

#### **Познавательные УУД:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

#### **Коммуникативные УУД:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

### **Формы и виды контроля**

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

### **Тематический план 2класс**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		всего	проект ы
1.	Разнообразие питания	6	
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	9	
3.	Этикет	5	
4.	Рацион питания	7	2
5.	Из истории русской кухни.	4	
6	Повторение	3	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>2</b>

## Содержание программы

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Хлеб всему голова», проект «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»
8. Подведение итогов работы.		Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение», Творческий отчёт «Реклама овощей»

**Календарно -тематический план  
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	<b>Проект «Хлеб всему голова»</b>	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	<b>Проект «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»</b>	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26-27	Народные праздники, их меню	2
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Праздник здоровья.	1
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
34	Творческий отчет «Реклама овощей».	1

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

#### Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» <https://www.prav-pit.ru/>
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation>

#### Видеоматериалы:

Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>