


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №66 им. Н.И. Вавилова»  
Волжского района г. Саратова  
(МОУ «СОШ №66 им. Н.И. Вавилова»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической кафедры  
учителей начальных классов  
протокол от 30.08.2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
30.08.2023 г. Салимзянова И.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Здоровье-это здорово»

начальное общее образование

1 год реализации

(2 классы)

Авторы программы  
учителя начальных классов:  
Остапчук И.И.  
Гончарук О.М.  
Зорькина В.А.  
Гончарова Д.Ю.  
Нагимова К.М.

Саратов, 2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа оздоровительного направления «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболевания происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

### **Актуальность программы**

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### **Особенности программы**

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Здоровье – это здорово» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на

самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

**Формы и методы работы:**

- беседы,
- работы с элементами теории,
- дискуссии,
- экскурсии,
- деловые игры,
- игровые занятия.

**Виды деятельности:**

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

**Форма промежуточной аттестации - защита проекта по тематике ЗОЖ.**

**Цели:**

формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;  
сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;  
осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности;  
формирование навыков здорового образа жизни

**Образовательные задачи:**

Развития представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.

Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 коммуникативности.

Развитие творческих способностей.

Развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО

### **Место предмета в учебном процессе**

Программа рассчитана на один год обучения – 34 ч.:

2 класс – 34 ч в год, из расчета 1 ч в неделю.

Продолжительность занятий :

2- класс – 45 минут

Возраст : 8-9 лет

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### Содержание программы

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Данная система занятий проявила активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий.

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. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии

### Учебно – тематический план

№ п/п	Раздел	2 класс
1	Разнообразие питания. История русской кухни.	7
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	5
3	Этикет	5
4	Рацион питания. Витамины.	17
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 ч</b>

#### *Разнообразие питания. История русской кухни*

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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

### ***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 вилок. Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания. Витамины***

Молоко и молочные продукты. 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.

## **Результаты изучения курса**

Данная программа обеспечит достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.);
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенной педагогом ситуации и делать самостоятельный выбор;
  
- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;

- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.
- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;

## Тематическое планирование

### 2 класс

№п/п	Название тем	Формы проведения занятия и виды деятельности
1	Давайте познакомимся	Беседы
2	Из чего состоит наша пища	Презентация
3	Разнообразное питание – условие здоровья	Беседы
4	Что нужно есть в разное время года	Решение ситуационных задач
5	Блюда, которые едим летом и зимой. Рецепты	Круглые столы
6	Традиции питания жителей разных регионов. Рецепты	Просмотр тематических видеофильмов
7	Рацион питания школьников, занимающихся спортом	Проектная деятельность
8	Путешествие в страну Здоровья	Игра-путешествие.
9	Сон – лучшее лекарство	Беседа
10	Правила гигиены при приготовлении пищи	Просмотр тематических видеофильмов
11 - 12	Экскурсия на кухню. Правила работы на кухне. Инструктаж о безопасном обращении с острыми и колющими предметами.	Экскурсии
13	Беседа о столовых приборах	Беседы
14	Правила поведения за столом	Решение ситуационных задач
15	Сервировка стола. Ждем гостей	Круглые столы
16	Ассортимент молочных блюд	Презентация
17	О пользе молока и молочных продуктах	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок



18	Блюда из молочных продуктов в разных регионах. Рецепты	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
19	Многообразие зерновых культур	Беседы
20 - 21	Каша – русская еда. Рецепты каш	Круглые столы
22	Дикорастущие растения	Проектная деятельность
23	Что можно найти в лесу?	Лепка из пластилина грибов и ягод
24	Правила поведения в лесу. Ядовитые растения и растения помощники	Просмотр тематических видеофильмов
25	Кто ест рыбку, у того ноги прытки	Решение ситуационных задач
26	Речные и озерные рыбы. Правила поведения на водоеме	Презентация
27	Дары моря	Просмотр тематических видеофильмов
28	Морепродукты. Рецепты	Проектная деятельность
29	Кулинарное путешествие по России	Круглые столы
30	Что можно приготовить, если выбор невелик?	Решение ситуационных задач
31	Откуда берутся грязнули?	Решение ситуационных задач
32	КВН: Умеем ли мы правильно питаться?	Игры, загадки, конкурсы.
33	Игра: « Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	Игры, загадки, конкурсы.
34	Подведение итогов	Игра-путешествие.

### Планируемые результаты

**К концу второго класса обучающийся научится и получит возможность научиться:**

- применять основные правила питания;
- знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- определять роль витаминов в питании.
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

## Учебно - методическое обеспечение

Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

Формула питания. Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. / Методическое пособие.- Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп

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

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева / Методическое пособие.- Формула питания М.: ОЛМА Медиа Групп

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

### Технические средства обучения

- Классная доска
- персональный компьютер
- Ксерокс
- ТВ с диагональю 72 см
- Музыкальный центр
- CD/DVD проигрыватель
- Магнитная доска

### Интернет – ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [http://school – collection/edu/ru](http://school-collection/edu/ru)

КМ- школа- образовательная среда для комплексной информатизации школы. [http://www/km- school/ru](http://www/km-school/ru)

Презентация уроков « Начальная школа» <http://nachalka/info>

Начальная школа – детям, родителям, учителям. [http://www .Nachalka.com](http://www.Nachalka.com)

Я иду на урок начальной школы . [http://nsc 1 septem-ber/ru](http://nsc1septem-ber/ru)

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>