

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования администрации Улуг-Хемского кожууна**

**МБОУ СОШ с. Чааты им.К.О.Шактаржыка**

**МБОУ СОШ с. Чааты**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический совет школы  
Руководитель МС

Дажы-Даваа А.О  
Протокол №1  
от «28» 08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УВР

*Донгак*  
Донгак Ч.К  
Приказ №171-ОД  
от «29» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

*Биче-оол*  
Биче-оол С.Д  
Приказ №171-ОД  
от «29» 08.2024 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
2 класс**

Учитель: Кызыл-оол Д-Х.С

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме дискуссионного клуба.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место в учебном процессе

На изучение программы по внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» во 2 классе начальной школы отводится 1 час в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком образовательной организации в рабочей программе 2 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 ч.)
2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 ч.)
3. Молоко и молочные продукты (2 ч.)
4. Продукты для ужина (2 ч.)
5. Витамины (2 ч.)
6. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)
7. Значение жидкости в организме (1 ч.)
8. Разнообразное питание (1 ч.)
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (1 ч.)
10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 ч.)
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1 ч.)
12. Подведение итогов (1 ч.)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

*гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение

русского языка, отражающего историю и культуру страны;

— осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;

— сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;

— уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;

— первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;

*духовно-нравственного воспитания:*

— освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

— осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

— выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;

— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

*эстетического воспитания:*

— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;

*физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

*трудового воспитания:*

— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

*экологического воспитания:*

— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

— неприятие действий, приносящих ей вред;

*ценности научного познания:*

— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

***Познавательные*** универсальные учебные действия

*Базовые логические действия:*

— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

— устанавливать причинно-следственные связи.

*Базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

#### *Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

#### **Коммуникативные** универсальные учебные действия

##### *Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

##### **Совместная деятельность:**

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

#### **Регулятивные** универсальные учебные действия

##### *Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

##### *Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**ПРЕДМЕТНЫМИ** результатами освоения учащимися 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;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- 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;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Наименование разделов и тем                 | Кол-во часов | Дата проведения                        | Виды деятельности   | Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|----|---|--------------|--|---|--|--|
| 1. | Вводное занятие                             | 2 ч.         | 03.09.2024<br>10.09.2024               | Повторение правил питания.<br>Ролевые игры  | Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися      | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Metodicheskie_vidouroki.htm">http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Metodicheskie_vidouroki.htm</a><br><a href="https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/">https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/</a> |
| 2. | Путешествие по улице «правильного питания». | 2 ч.         | 17.09.2024<br>24.09.2024               | Знакомство с вариантами полдника.<br>Игра, викторины  | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |  |
| 3. | Молоко и молочные продукты.                 | 3 ч.         | 01.10.2024<br>08.10.2024<br>15.10.2025 | О значении молока и молочных продуктов.<br>Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина                              |  |  |
| 4. | Продукты для ужина.                         | 2 ч.         | 05.11.2024<br>12.11.2024               | Беседа «Пора ужинать»<br>Ужин, как обязательный компонент питания.<br>Составление меню для ужина.<br>Оформление плаката «Пора | Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.  |  |

|    |  |      |  |  |   |   |
|----|--|------|--|--|---|---|
|    |  |      |  | ужи-<br>нать».Ролевые<br>игры  |   |   |
| 5. | Витамины.  | 2 ч. | 19.11.2024<br>26.11.2024   | Беседа «Где<br>найти<br>витамины в<br>разные времена<br>года».Составле<br>ние и<br>отгадывание<br>кроссвордов,<br>практическая<br>работа ролевые<br>игры.                                | Применение групповой<br>работы или работы в<br>парах, которые учат<br>обучающихся<br>командной работе и<br>взаимодействию с<br>другими обучающимися | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Metodicheskie_vidyuroki.htm">http://school-<br/>collection.edu.ru/<br/>catalog/<br/>edsoo.ru/Metodic<br/>heskie_vidyurok<br/>i.htm</a><br><a href="https://apkpro.ru/r azgovory-o- vazhnom/">https://apkpro.ru/r<br/>azgovory-o-<br/>vazhnom/</a> |
| 6. | Вкусовые<br>качества<br>продуктов.                   | 3 ч. | 03.12.2024<br>10.12.2024<br>17.12.2024   | Беседа «На<br>вкус и цвет<br>товарища<br>нет».Практичес<br>кая работа по<br>определению<br>вкуса<br>продуктов.<br>Ролевые игры   | Применение групповой<br>работы или работы в<br>парах, которые учат<br>обучающихся<br>командной работе и<br>взаимодействию с<br>другими обучающимися |   |
| 7. | Значение<br>жидкости в<br>организме.                 | 3 ч. | 24.12.2024<br>14.01.2025<br>21.01.2025   | Беседа «Как<br>утолить<br>жажду»<br>Ценность<br>разнообразных<br>напитков.Работ<br>а в тетрадях.<br>Ролевые игры.<br>Игра –<br>демонстрация<br>«Из чего<br>готовят соки»                 | Включение в урок<br>игровых процедур для<br>поддержания мотивации<br>обучающихся к<br>получению знаний  |   |
| 8. | Разнообразное<br>питание.                            | 3 ч. | 28.01.2025<br>04.02.2025<br>11.02.2025   | Беседа «Что<br>надо есть,<br>чтобы стать<br>сильнее».<br>Высококалори<br>йные<br>продукты.Рабо<br>та в тетрадях,<br>составление<br>меню второго<br>завтрака в<br>школе, ролевые<br>игры. |   |   |
| 9. | Овощи, ягоды,<br>фрукты –<br>витаминные<br>продукты. | 9 ч. | 18.02.2025<br>25.02.2025<br>04.03.2025<br>11.03.2025<br>18.03.2025<br>01.04.2025<br>08.04.2025<br>15.04.2025<br>22.04.2025 | Беседа «О<br>пользе<br>витаминных<br>продуктов».<br>Значение<br>витаминов и<br>минеральных<br>веществ в<br>питании<br>человека. КВН<br>«Овощи,<br>ягоды, фрукты                          | Применение групповой<br>работы или работы в<br>парах, которые учат<br>обучающихся<br>командной работе и<br>взаимодействию с<br>другими обучающимися |   |

|              |  |              |                          |   |  |  |
|--------------|--|--------------|--------------------------|---|--|--|
|              |  |              |                          | самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |  |  |
| 10.          | Проведение праздника «Витаминная страна».  | 1 ч.         | 29.04.2025               | Конкурсы, ролевые игры.   |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">http://school-collection.edu.ru/catalog/edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a><br><a href="https://apkpro.ru/r/azgovory-o-vazhnom/">https://apkpro.ru/r/azgovory-o-vazhnom/</a> |
| 11.          | Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». | 2 ч.         | 06.05.2025<br>13.05.2025 | Защита проектов   |  |  |
| 12.          | Подведение итогов.   | 2 ч.         | 20.05.2025<br>27.05.2025 | Отчет о проделанной работе.   |  |  |
| <b>Итого</b> |  | <b>34 ч.</b> |                          |   |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема занятия  | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля  |
|-------|---|------------------|---------------|-----------------------|
| 1.    | Беседа о полезных и вредных продуктах.  | 1 ч              | 03.09.2024    | Беседа                |
| 2.    | Знакомство с героями. «Карлсон в магазине»  | 1 ч              | 10.09.2024    | Сюжетно-ролевые игры. |
| 3.    | «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»                       | 1 ч              | 17.09.2024    | Практическая работа.  |
| 4.    | Тест «Самые полезные продукты»  | 1 ч              | 24.09.2024    | Тест.                 |
| 5.    | Пищевая ценность молока и молочных продуктов. «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»               | 1 ч              | 01.10.2024    | Конкурс.              |
| 6.    | «Это удивительное молоко». «Знатоки молока»   | 1 ч              | 08.10.2024    | Викторина.            |
| 7.    | «Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов. | 1 ч              | 15.10.2025    | Мини-проекты.         |
| 8     | «Ужин. «Сколько ужинов бывает»  | 1 ч              | 05.11.2024    | Беседа.               |
| 9.    | «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»  | 1 ч              | 12.11.2024    | Беседа.               |
| 10.   | Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека                                    | 1 ч              | 19.11.2024    | Беседа.               |
| 11.   | «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.  | 1 ч              | 26.11.2024    | Викторина.            |
| 12.   | «Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем?  | 1 ч              | 03.12.2024    | Беседа.               |
| 13.   | «На вкус и цвет товарища нет». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».                                      | 1 ч              | 10.12.2024    | Викторина.            |
| 14.   | Определение вкуса продуктов   | 1 ч              | 17.12.2024    | Конкурс.              |
| 15.   | Если хочется пить... (что такое жажда)  | 1 ч              | 24.12.2024    | Беседа.               |
| 16.   | Вода и её значение в жизни человека.  | 1 ч              | 14.01.2025    | Беседа.               |
| 17.   | «Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.                             | 1 ч              | 21.01.2025    | Викторина.            |
| 18.   | Мини - проекты «Меню спортсмена».   | 1 ч              | 28.01.2025    | Мини-проекты.         |
| 19.   | «Что надо есть, чтобы стать сильнее».   | 1 ч              | 04.02.2025    | Беседа.               |
| 20.   | Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо».                               | 1 ч              | 11.02.2025    | Конкурс.              |
| 21.   | Ягоды, фрукты. Их значение для организма  | 1 ч              | 18.02.2025    | Беседа.               |
| 22.   | Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.   | 1 ч              | 25.02.2025    | Викторина.            |
| 23.   | Пищевая ценность яблок и груш.  | 1 ч              | 04.03.2025    | Беседа.               |

|  |   |             |            |                       |
|--|---|-------------|------------|-----------------------|
|  |   |             |            |                       |
| 24.  | Непростая судьба абрикоса.                                | 1 ч         | 11.03.2025 | Беседа.               |
| 25.  | КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»   | 1 ч         | 18.03.2025 | Викторина.            |
| 26.  | Конкурс кулинаров «Праздник урожая»                       | 1 ч         | 01.04.2025 | Конкурс.              |
| 27.  | Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»          | 1 ч         | 08.04.2025 | Беседа.               |
| 28.  | Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»     | 1 ч         | 15.04.2025 | Сюжетно-ролевые игры. |
| 29.  | Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»     | 1 ч         | 22.04.2025 | Сюжетно-ролевые игры. |
| 30.  | Праздника «Витаминная страна».                            | 1 ч         | 29.04.2025 | Конкурс.              |
| 31.  | Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо» | 1 ч         | 06.05.2025 | Практическая работа.  |
| 32.  | Игра «Кулинарный глобус».                                 | 1 ч         | 13.05.2025 | Конкурс.              |
| 33.  | Резерв. Проект «Самый полезный продукт».                  | 1 ч         | 20.05.2025 | Проект.               |
| 34.  | Резерв. Конкурс кроссвордов.                              | 1 ч         | 27.05.2025 | Викторина.            |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br/>ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>34 ч</b> |            |                       |