

Областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа»  
Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
ДОКУМЕНТОВ Котова Н. В.  
Приказ № 751 от 31.08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Разговор о правильном питании»**

**2 год обучения**

**Возраст обучающихся 8-9 лет**

Программа составлена  
учителем начальных классов  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
Кузнецовой Натальей Сергеевной

п. Вейделевка 2023 год

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Разговор о правильном питании», спортивно-оздоровительная деятельность, 1 год обучения

Автор программы: Кузнецова Наталья Сергеевна

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 31 августа 2023 г., протокол № 1

Председатель

  
Подпись

Котова Н. В.  
Ф.И.О.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Положения о Рабочей программе по внеурочной деятельности ОГБОУ «Вейделевская СОШ», программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. № 373), составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», методического пособия «Разговор о правильном питании Безруких М. М., Филипповой Т. А., Макеевой А. Г., предназначенной для учащихся 1-2 классов, разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, Примерной программы воспитания и социализации обучающихся, Устава ОУ и Основной образовательной программы ОУ.

### Цели и задачи программы

**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.

### Место учебного предмета в учебном плане школы

Количество занятий в неделю – 1

Продолжительность занятия – 25 минут

Количество часов в год – 34

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

№ п\п	Тема занятия	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата	
					План.	Факт.
1	«Здравствуй, дорогой друг!»	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую. Тетрадь (с. 2-3)	1		
2	«Если хочешь быть здоровым»	Беседа: «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях (с. 4-7), сюжетно-ролевые игры.	1		
3	Самые полезные продукты	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях (с. 8- 11) - экскурсии в магазин, оформление плаката с правилами питания.	1		
4	Самые полезные продукты	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях (с.12-13)	1		
5	Удивительные превращения пирожка	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка (с.14-17)	1		
6	Удивительные превращения пирожка	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Работа в тетрадях (с.18-21)- выполнение заданий	1		
7	Кто жить умеет по часам	Беседа о соблюдении режима дня.	Работа в тетрадях (с.22-25), Составление своего режима дня.	1		
8	Кто жить умеет по часам	Беседа о соблюдении режима дня.	Просмотр презентации	1		
9	Вместе весело гулять	Беседа: «Важность подвижных игр на свежем воздухе»	Работа в тетрадях( с. 26-27), разгадывание кроссвордов.	1		
10	Вместе весело гулять	Беседа: «Важность подвижных игр на свежем воздухе»	Работа в тетрадях( с. 28-29)	1		
11	Вместе весело гулять		Подвижные игры на свежем воздухе	1		
12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Беседа: «Почему каши полезно есть на завтрак». Учимся различать крупы.	Работа в тетрадях (с. 30-33). Отгадывание загадок, приклеивание наклеек	1		

13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Беседа: «Почему каши полезно есть на завтрак». Учимся различать крупы.	Изготовление поделок (с использованием различных круп)	1		
14	Плох обед, если хлеба нет.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	Работа в тетрадях (с. 34-37)	1		
15	Плох обед, если хлеба нет.		Проектная деятельность (загадки, пословицы, рисунки, поделки – всё о хлебе)(с.38-39)	1		
16	Плох обед, если хлеба нет.	Беседа о бережном отношении к хлебу	Просмотр презентаций	1		
17	Время есть булочки.	Беседа о приёмах пищи в течении дня (завтрак, обед, полдник, ужин)	Работа в тетрадях (с. 40-41)- рисунки меню полдника	1		
18	Пора ужинать	Беседа о главном правиле про ужин	Работа в тетрадях (с.42-43)- составление меню ужина	1		
19	Весёлые старты.	Формирование у школьников стремление к выбору и занятиям спортом	Работа в тетрадях (с.44-45) – ответы на вопросы.	1		
20	Весёлые старты.	Формирование у школьников стремление к выбору и занятиям спортом	Соревнования.	1		
21	На вкус и цвет товарищей нет.	Беседа о пользе в разнообразии продуктов питания.	Работа в тетрадях (с. 46-47)- проведение эксперимента, работа с пословицами, наклеивание наклеек...	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет.	Беседа о пользе в разнообразии продуктов питания.	Работа в тетрадях (с.48-49)	1		
23	Как утолить жажду.	Беседа: «Почему нужно пить воду и в каком количестве в день»	Работа в тетрадях (с. 50-53) – (заполнение таблицы, дополнение рисунков)	1		
24	Что помогает быть сильным и ловким	Беседа о важности в соблюдении режима питания	Работа в тетрадях (с. 54-55) – разгадывание кроссворда	1		
25	Что помогает быть сильным и ловким	Беседа о важности в соблюдении режима питания	Работа в тетрадях (с.56-57)	1		
26	Что помогает быть сильным и ловким		Игры на свежем воздухе	1		

27	Овощи, ягоды и фрукты витаминные продукты	Беседа о значении витаминов для нашего организма	Работа в тетрадях (с.58-59) – отгадывание загадок, кроссворда	1		
28	Овощи, ягоды и фрукты витаминные продукты	Беседа о значении витаминов для нашего организма	Работа в тетрадях (с.60-61)	1		
29	Овощи, ягоды и фрукты витаминные продукты	Беседа о значении витаминов для нашего организма	Работа в тетрадях (с. 62-63)	1		
30	Праздник здоровья		Спортивная эстафета	1		
31	Праздник здоровья		Работа в тетрадях (с. 66-67)	1		
32	Мой дневник.	Заполнение дневника в рабочей тетради (с. 68-69)	Творческий отчет проект (плакат о сохранении своего здоровья) вместе с родителями.	1		
33	Мой дневник.	Заполнение дневника в рабочей тетради (с. 70-71)	Творческий отчет проект (плакат о сохранении своего здоровья) вместе с родителями.	1		
34	Подведение итогов работы.		Игры, викторины, конкурсы.	1		

#### Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Витамины / Под ред. Смирнова М. П. – М.: Медицина, 1974. 140с
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АБР, 1996.556с.
4. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь – игра. М.: АСТ-ПРЕС, 1998.204с.