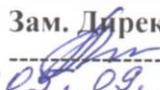


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»

Зам. Директора по ВР

 Т. Н. Панкова

09.09.2023 г.

«Утверждаю.»

Директор МОУ СОШ № 12

 М. И. Туровская

приказ № 416 от 15.09.23г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Разговор о правильном питании»

2 класс

2023 - 2024 учебный год

Цель кружка «Разговор о правильном питании»

Сформировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи:

1. Развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. Расширять знания детей о правилах питания.
3. Формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. Знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
5. Способствовать развитию самостоятельности, самоконтроля.
6. Способствовать развитию творческих способностей.

Планируемые результаты освоения курса

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. Привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.
8. Дети смогут ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
9. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
10. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание программы

раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?
4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме Потребность – мотив – действия.

Учебно-тематический планирование

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Введение.	1
2.	Разнообразие питания.	10
3.	Гигиена питания и приготовление пищи.	8
4.	Этикет.	4
5.	Рацион питания.	11
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование кружка

«Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Всего часов	Дата	Примечания
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	Беседа.	1	11.09	
Разнообразие питания			10ч.		
2.	Разнообразие питания. Что это такое?	Беседа.	1	18.09	
3.	По стране «Здоровейка».	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	1	25.09	
4.	Меню из трёх блюд.	Исследование.	1	2.10	
5.	Светофор здорового питания.	Беседа по теме. Игра.	1	9.10	
6.	Иммунитет.	Беседа. Игра. Выбор полезных продуктов.	1	16.10	
7	Блюда из зерна.	Беседа.	1	23.10	
8	Молоко и молочные продукты.	Беседа по теме.	1	28.10	
9	Какую пищу можно найти в лесу.	Конкурс рисунков «Дары леса».	1	6.11	
10	Огородники.	Лепка из пластилина.	1	13.11	
11	Дары моря. Что и как можно приготовить из рыбы.	Беседа по теме.	1	20.11	
Гигиена питания и приготовление пищи			8ч.		
12	Где и как готовят пищу.	Беседа по теме.	1	27.11	
13	Я хозяин своего здоровья.	Презентация.	1	4.12	
14	Особенности национальной кухни.	Конкурс рисунков.	1	11.12	
15	«Чипполино и его друзья!	Викторина.	1	18.12	
16	Вкусные традиции моей семьи.	Сообщения детей.	1	25.12	
17	Гигиена школьника.	Беседа.	1	30.12	
18	Продукты быстрого приготовления.	Беседа.	1	15.01	

19	Всё ли полезно, что в рот полезло.	Беседа.	1	22.01	
Этикет			4ч.		
20	Что такое этикет. Культура питания.	Рассказ. Игра.	1	29.01	
21	Как правильно накрыть стол.	Практическое занятие.	1	5.02	
22	Вредные привычки в питании.	Беседа.	1	12.02	
23	«Кулинарные путешествия» по России.	Конкурс рисунков по теме.	1	19.02	
Рацион питания			11ч.		
24	«Здоровое питание – отличное настроение».	Рассказ.	1	26.02	
25	Из чего состоит наша пища.	Беседа по теме. Презентация.	1	4.03	
26	Как защитить себя от болезни.	Конкурс рисунков.	1	11.03	
27	Чем и как можно отравиться.	Презентация.	1	18.03	
28	Первая помощь при отравлении.	Рассказ, видеофильм.	1	8.04	
29	Мясо и мясные блюда.	Рассказ.	1	10.04	
30	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Составление рецептов.	1	15.04	
31	Время пить чай.	Ролевая игра.	1	22.04	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Беседа по теме. Презентация.	1	29.04	
33	Что нужно есть в разное время года.	Беседа по теме.	1	6.05	
34	«Едим ли мы то, что следует есть». Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	Беседа. Анкетирование.	1	13.05	

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. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Сиягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 10.Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 11.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с.
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.