

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района Приволжский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

И.о. зам. директора по УВР
Культяева Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБОУ СОШ пос. Ильмень
Чуркина Ю.С.

(подпись)

«04» июля 2022 г.

(подпись)

«05» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Здоровое питание

Класс 2-3

Количество часов по учебному плану во 2-3 кл. - 17 в год, 0,5 в неделю.

Рассмотрена на заседании ШМО ГБОУ СОШ пос. Ильмень

Протокол № 5 от «01» июля 2022 г.

Председатель ШМО Буланова В.В.

(ФИО)

(подпись)

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа курса «Здоровое питание» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторских программ «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016).

Программа курса «Здоровое питание» изучается во 2 и 3 классе по 0,5 часа в неделю:

- 2 класс – 17 часов,
- 3 класс – 17 часов,

Преподавание программы курса «Здоровое питание» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини-проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

Формы промежуточной аттестации:

- защита мини-проекта;
- результаты участия в конкурсах или конференциях соответствующей направленности.

1 Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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.

2.Содержание программы курса

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями

матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- + формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- + формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- + освоение детьми практических навыков рационального питания;
- + формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- + информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- + развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- + развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа состоит из **двух модулей:**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 8-9 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря"

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Здоровое питание» является решение задач воспитания – осмысление младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что

реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

3. Тематическое планирование

1 модуль

2 класс

№	Тема	Цель	Форма проведения / Формы работы	ЭОР
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.	https://здоровое-питание.пф/school/courses/ede-vse-vozrasty-pokornyy/zdorovomu-pitaniyu-vse-vozrasty-pokornyy/
2	Самые	Научить детей	Сюжетно – ролевая	

	полезные продукты.	выбирать самые полезные продукты.	игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	
3	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.	
4	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	https://здоровое-питание.рф/school/courses/eda-i-mif-razvenchanie-mifov-i-zabluzhdeniy/kak-mify-i-zabluzhdeniya-o-vrednykh-poleznykh-produktakh-nadezhno-voshli-v-nashu-zhizni-ne-sobirayu/
5	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	https://здоровое-питание.рф/school/courses/eda-i-mif-razvenchanie-mifov-i-zabluzhdeniy/vsye-omuchnykh-izdeliyakh/
6	Из чего варят каши и как	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар»,	

	сделать кашу вкусной ?	компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	
7	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	
8	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	
9	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	
10-11	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	
12-13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	https://здоровое-питание.рф/school/courses/vsemu-svoe-vremya-sezonnoe-pitanie/vsemu-svoe-vremya-sezonnoe-

				pitanie1/
14-15	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.	
16-17	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	
	Всего - 17ч.	Теоретических – 6ч.	Практических – 11ч.	

II модуль

3 класс

№	Тема	Цели	Формы работы	ЭОР
1	Вводное занятие	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей	Анкетирование родителей	https://здоровое-питание.рф/school/courses/eda-i-mif-razvenchanie-mifov-i-zabluzhdeniy/vsye-omuchnykh-izdeliyakh/
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик – семицветик-практическая работа	
3	От каких	Понятие ЗОЖ,	Практическая	

	факторов зависит наше здоровье?	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	работа «Древо здоровья»	
4	Черты характера и здоровье	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»	
5	Привычки и здоровье			
6	Мой ЗОЖ	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической	Тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»	

		активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;		
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»	https://здоровое-питание.рф/school/courses/ede-vse-vozrasty-pokorny-/zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnikov/
8	Рациональное, сбалансированное питание	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Творческая работа	
9	«Белковый круг»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа	
10	« Жировой круг»	формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Пословицы и поговорки о правильном питании.	
11	Мой рацион питания «Минеральный круг»	Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды,	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»	

		причинах вызывающих изменение в рационе питания		
12	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья	https://здоровое-питание.рф/school/courses/kurs-videourokov-vremya-pitatsya-pravilno/vypusk-19890/
13	Режим питания. «Пищевая тарелка» формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории» Витамины и минеральные вещества Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»			
14	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (поговорки и пословицы)	https://здоровое-питание.рф/school/courses/eda-i-mif-razvenchanie-mifov-i-zabluzhdeniy/moloko-kislomolochnye-produkty/
15	Энергия пищи. Источники	знания детей об основных группах	Игра-соревнование «Разложи	

	«строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»	
16	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»	
17	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи	https://здоровое-питание.рф/school/courses/ede-vse-vozrasty-pokorny-/zdrovoe-pitanie-dlya-shkolnikov/

		необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	пословицу»	
		Теоретических – 6 ч.	Практических – 11ч.	