


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Заместитель директора по УМР

 /Жирнова Т.А./

Утверждено:

Директор МБОУ «Павловская СОШ»

 /Л.С. Богомазова/
Приказ № 274 от «27» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
«Разговор о правильном питании»
2 класс**

2018- 2019 учебный год
разработана на основе авторской программы
М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой
«Разговор о правильном питании»
(программа «Школа России»)

Рассмотрено:

ШМО учителей начальных классов

МБОУ «Павловская СОШ»

Протокол № 1 от «24» августа 2018г.

Составитель:

Микушина Г.Я.,

учитель начальных классов

МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск 2018

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Согласно учебного плана МБОУ «Павловская СОШ» на 2018-2019 учебный год, во 2 классе на изучение курса «Разговор о правильном питании» отводится 1 час в неделю, что при продолжительности учебного года в 34 учебных недели составляет 34 часа в год.

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.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

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;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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.

Ценностные ориентиры содержания программы.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) 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.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Содержание курса

Тема 1. «Если хочешь быть здоров»

Цель: познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

Тема 2. «Самые полезные продукты»

Цель: сформировать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить выбирать самые полезные продукты.

Тема 3. «Как правильно есть» (гигиена питания)

Цель: сформировать представление об основных принципах гигиены питания.

Тема 4. «Удивительные превращения пирожка»

Цель: создать условия для понимания необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Тема 5. «Кто жить умеет по часам»

Цель: создать условия для понимания необходимости соблюдения режима дня.

Тема 6. «Вместе весело гулять!»

Цель: создать условия для осознания важности подвижных игр и сформировать представление о разнообразии подвижных игр.

Тема 7. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Тема 8. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 9. «Полдник. Время есть булочки»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, сформировать представление о значении молока и молочных продуктов.

Тема 10. «Пора ужинать»

Цель: формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 11. «Весёлые старты»

Цель: сформировать понимание того, что занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым.

Тема 12. «Где найти витамины весной?»

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Тема 13. «На вкус и цвет товарищей нет»

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

Тема 14. «Как утолить жажду...»

Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 15. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Тема 16. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Цель: сформировать представление у детей о разнообразии фруктов, ягод, об их значении для организма.

Тема 17. «Каждому овощу свое время»

Цель: сформировать представление у детей о разнообразии овощей, об их полезных свойствах.

Тема 18. «Праздник урожая»

Цель: закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.

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.

Тематическое планирование учебного курса.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип занятия	Примечания
1	«Если хочешь быть здоров»	1	Комбинированный	
2-3	«Самые полезные продукты»	2	Комбинированный	
4-5	«Как правильно есть» (гигиена питания)	2	Комбинированный	
6	«Удивительные превращения пирожка»	1	Комбинированный	
7-8	«Кто жить умеет по часам»	2	Комбинированный	
9-10	«Вместе весело гулять!»	2	Комбинированный	
11	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»	1	Комбинированный	
12-13	«Плох обед, если хлеба нет»	2	Комбинированный	
14-15	«Полдник. Время есть булочки»	2	Комбинированный	
16-17	«Пора ужинать»	2	Комбинированный	
18-19	«Весёлые старты»	2	Комбинированный	
20-21	«Где найти витамины весной?»	2	Комбинированный	
22-23	«На вкус и цвет товарищей нет»	2	Комбинированный	
24-25	«Как утолить жажду...»	2	Комбинированный	
26-27	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»	2	Комбинированный	
28-29	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	2	Комбинированный	
30-31	«Каждому овощу свое время»	2	Комбинированный	
32-33	«Праздник урожая»	2	Комбинированный	
34	Заключительный урок.	1	Комбинированный	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения рабочей программы

1. Плешаков А. А. Окружающий мир: рабочие программы: Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. А. Плешаков. — М. : Просвещение, 2014 г.
2. Алексеенко, Л.П. Анастасова и др. Школа России. Концепция и программы для начальных классов. В 2 ч. Ч.2 Е.В. . 2. 2 - М. : Просвещение, 2010 г.
3. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Разговор о правильном питании./ М.ОЛМА / Медиа Групп, 2009г.
4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Две недели в лагере здоровья. /М.ОЛМА/ Медиа Групп, 2007г.
5. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Формула правильного питания. /М.ОЛМА/ Медиа Групп, 2009г.

