

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

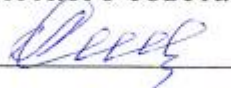
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования г.Волгодонска

МБОУ СШ "Центр образования" г.Волгодонска"


РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета


Л.В. Семенова
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора


Н.С. Клочкова
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Л.В. Семенова
Приказ №267 от «01» 09
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для обучающихся 2 классов

Составитель: Гладийчук Я.Н.

г.Волгодонск 2023

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы «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).

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 № 373»;
- Учебный план МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска на 2023- 2024 учебный год.

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;

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Здоровое питание», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Здоровое питание» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

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

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Здоровое питание"

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"

разнообразии 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";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

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.

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.

Сроки реализации программы

Во 2 классе программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» рассчитана на 33 учебных часа в год (1 час в неделю). На основании Постановления Правительства РФ от 29.08.2022 №1505 «О переносе выходных дней в 2023 году» и от 10.08.2023 №1314 «О переносе выходных дней в 2024 году» с учётом выходных и праздничных дней программа будет фактически реализована за 33 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Здоровое питание» 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.

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.

Содержание программы «Здоровое питание» 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых.	Проект «Самый полезный продукт».	Проект «Самый полезный продукт».
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование

2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	01.09
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	08.09
3.	Время есть булочки.	1	15.09
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	22.09
5.	Конкурс, викторина «Знатоки молока».	1	29.09
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	06.10
7.	Пора ужинать	1	13.10
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	20.10
9.	Составление меню для ужина.	1	27.10
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	10.11
11.	Практическая работа.	1	17.11
12.	Морепродукты.	1	24.11
13.	Отгадай мелодию.	1	01.12
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	08.12
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	15.12
16.	Как утолить жажду	1	22.12
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	29.12
18.	Праздник чая	1	12.01
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	19.01
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	26.01
21.	Практическая работа «Мой день»	1	02.02
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	09.02
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	16.02
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	01.03
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	15.03
26.	Посадка лука.	1	22.03
27.	Каждому овощу свое время.	1	05.04
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	12.04
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	19.04
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	26.04
31.	Проект «Здоровое питание»	1	03.05
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама	2	17.05
33.	овощей».		24.05

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974, 200с
3. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
5. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
7. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Список литературы для детей.

1. Верзилин. Н. По следам Робинзона Л. 1974, 254с
2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974, 254с
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.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СШ «Центр образования»
г. Волгодонска
от 30.08.2023 года № 1
заместитель директора по УВР,
председатель МС
_____ Н.С. Ключкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ О.Н. Жданова