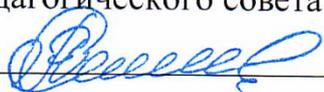


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Управление образования г. Волгодонска
МБОУ СШ "Центр образования" г.Волгодонска"

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета



Л.В.Семёнова

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Путинцева О.А.

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.В.Семёнова

Приказ №320
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6120211)

Здоровое питание

для обучающихся 2-В классов

Составитель: Матреничева М.А.

Волгодонск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Здоровое питание"

Рабочая программа кружка «Здоровое питание» составлена на примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Цель курса «Здоровое питание» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чем учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Здоровом питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей,

обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе.

Новизна и отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Здоровое питание"

1. сформировать у младших школьников основы рационального питания
2. формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей 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 у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Здоровое питание" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа.

Программа рассчитана на 1 год . Занятия во 2 классе проводятся 1 раз в неделю.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Здоровое питание"

Формы проведения:

1. ролевая игра,
2. ситуационная игра,
3. образно-ролевые игры,
4. проектная деятельность,
5. дискуссия,
6. конкурсы,
7. обсуждение.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Здоровое питание"

2 КЛАСС

Содержание	Теория
1.Вводное занятие	Повторение правил питания
2.Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника
3.Молоко и молочные продукты.	###Par###Значение молока и молочных продуктов
4.Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».
6.Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».
7.Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
8.Разнообразное питание.	Беседа«Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
9.Овощи, ягоды, фрукты –витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
10. Проведение праздника«Витаминная страна».	
11.Семейное творческое содружество детей взрослых. Проект и «Самый полезный продукт»	
12.Подведение итогов.	

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и

редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Правила питания	Ролевые игры	
2	Путешествие по улице "Правильного питания"	2	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины	
3	Молоко и молочные продукты	3	Значение молока и молочных продуктов	Составление меню. Конкурс-викторина.	
4	Продукты для ужина	3	Беседа "Пора ужинать", ужин как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката "Пора ужинать". Ролевые игры.	
5	Витамины	2	Беседа "Где найти витамины в разное время года"	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры	
6	Вкусовые качества продуктов	1	Беседа "На вкус и цвет товарища нет"	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	
7	Значение жидкости в организме	4	Беседа "Как утолить жажду", ценность разнообразных напитков	Игра - демонстрация "Из чего готовят соки".	

8	Разнообразное питание	3	Беседа "Что есть чтобы стать сильнее". Высококалорийные продукты	Составление меню второго завтрака в школе	
9	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	9	Беседа "О пользе витаминных продуктов". Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	КВН "Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты". Каждому овощу свое время. Ролевые игры	
10	Проведение праздника "Витаминная страна"	2	Организация праздника с родителями	Конкурсы, игры	
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект "Самый полезный продукт"	2	Сближение родителей и обучающихся через проект	Проект	
12	Подведение итогов	1		Отчет о проделанной работе	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33	

Календарно-тематическое планирование 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		05.09.2024
2	Путешествие по улице правильного питания.	1		12.09.2024
3	Время есть булочки	1		19.09.2024
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		26.09.2024
5	Конкурс, викторина "Знатоки молока".	1		03.10.2024
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		10.10.2024
7	Пора ужинать.	1		17.10.2024
8	Как приготовить бутерброды.	1		24.10.2024
9	Составление меню для ужина.	1		07.11.2024
10	Значение витаминов в жизни человека	1		14.11.2024
11	Практическая работа.	1		21.11.2024
12	Морепродукты.	1		28.11.2024
13	Отгадай мелодию	1		05.12.2024
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1		12.12.2024

15	Из чего приготовлен сок?	1		19.12.2024
16	Как утолить жажду	1		26.12.2024
17	Игра «Посещение музея воды»	1		09.01.2025
18	Праздник чая	1		16.01.2025
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1		23.01.2025
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		30.01.2025
21	Практическая работа "Мой день"	1		06.02.2025
22	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	1		13.02.2025
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		20.02.2025
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты– самые витаминные продукты»	1		27.02.2025
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		06.03.2025
26	Посадка лука.	1		13.03.2025
27	Каждому овощу свое время.	1		20.03.2025
28	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		03.04.2025
29	Конкурс«Овощной ресторан»	1		10.04.2025
30	Изготовление	1		17.04.2025

	книжки «Витаминная азбука»			
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		24.04.2025
32	Проект "Реклама овощей"	1		15.05.2025
33	Подведение итогов. Творческая защита «Реклама овощей».	1		22.04.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33