

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

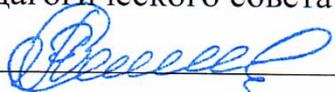
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**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**

**«Здоровое питание»**

для обучающихся 2Б класса

Составитель: Пospelова Елена Владимировна

г. Волгодонск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

**Цель** данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

- Формирование у младших школьников основ рационального питания;
- Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
  - Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
  - Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
- Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
  - Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
  - Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

### **Формы занятий.**

Используются как групповая, так и индивидуальная формы организации обучения. Каждый раздел программы предусматривает использование игровой и практической деятельности: работа с текстами и иллюстрациями, познавательными заданиями, игры ролевые, дидактические и имитационные, учебные задания.

## МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

«Здоровое питание» является компонентом плана внеурочной деятельности и рассчитан: на 34 часа в год во 2 классе, 1 час в неделю.

На основании приказа МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска от 29.08.2024 №300 «Об утверждении годового календарного графика МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска на 2024-2025 учебный год» с учетом выходных и праздничных дней программа будет фактически реализована за 34 часа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

*В результате изучения* курса школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
  - о необходимости соблюдения гигиены питания;
  - о полезных продуктах питания;
  - о структуре ежедневного рациона питания;
  - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
  - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
  - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## **Требования к результатам универсальных учебных действий:**

### Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

### Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

### Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

### Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

**Формы подведения итогов реализации программы:** защита проекта

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

«Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

### **Если хочешь быть здоров**

- познакомить учащихся с героями улицы Сезам

### **Самые полезные продукты**

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку,
- научить детей выбирать самые полезные продукты

#### **Удивительные превращения пирожка**

- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

#### **Кто жить умеет по часам**

- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

#### **Вместе весело гулять**

- дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе

#### **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

#### **Плох обед, если хлеба нет**

- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

#### **Полдник. Время есть булочки.**

- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню

#### **Пора ужинать**

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

#### **Весёлые старты**

-формирование представления о систематических занятиях физическими упражнениями и спортом

#### **На вкус и цвет товарищей нет**

- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов

#### **Как утолить жажду**

- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

#### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее**

- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

#### **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты**

- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма

#### **Праздник здоровья**

- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

1.	Время есть булочки	7
2.	Пора ужинать	6
3.	Весёлые старты	1
4.	На вкус и цвет товарищей нет	3
5.	Как утолить жажду	4
6.	Что помогает быть сильным и ловким	3
7.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	5
8.	Праздник здоровья	5
	Всего часов	34

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	кол-во часов	В том числе		Дата проведения
			теория	Практика	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1		04.09
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	1		11.09
3	Время есть булочки.	1	1		18.09
4	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	1		1	25.09
5	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	1		1	02.10
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	2		2	09.10 16.10
7	Пора ужинать	1	1		23.10
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1	06.11
9	Составление меню для ужина.	1		1	13.11
10	Значение витаминов в жизни человека	2	1	1	20.11 27.11
11	Игра «Что можно есть на ужин»	1	1		04.12
12	Весёлые старты	1		1	11.12
13	«На вкус и цвет товарища нет»	1		1	18.12
14	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1		1	25.12
15	Игра «Приготовь блюдо»	1		1	15.01
16	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	22.01
17	Как утолить жажду	1	1		29.01
18	Игра «Посещение музея воды»	1		1	05.02
19	Праздник чая	1		1	12.02
20	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	1		19.02
21	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1	26.02
22	Практическая работа «Мой день»	1		1	05.03
23	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	2	1	1	12.03 19.03
24	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	02.04
25	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		1	09.04
26	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	16.04
27	Праздник здоровья	1		1	23.04
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1		1	30.04
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1	07.05
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	14.05
31	Защита проекта «Самый полезный продукт»	1		1	21.05

Всего 34 часа				
---------------	--	--	--	--

## **Методическое обеспечение программы**

### **Список использованной литературы**

1. Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1- 2 класс.».

### **Интернет-ресурсы**

- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>