

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

Ленинградская область
Всеволожский район
Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 с углублённым
изучением отдельных предметов» г. Всеволожска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
2 класс

«Основы правильного питания» (34 ч)
(Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»)

Составитель:
учитель начальных классов
Яковлева В.В.

Аннотация

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993).

Программа «Основы правильного питания» реализует спортивно-оздоровительное **направление** внеурочной деятельности

Актуальность программы. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Новизна программы заключается в том, что обучение построено на основе игровых методов, позволяющих ребятам проявить свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Педагогическая целесообразность программы. Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Основы правильного питания» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и к народным традициям, связанным 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.

Программа строится на следующих принципах:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Цель программы:

формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

Создание условий для:

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Занятия проводятся в группе учащихся одной параллели (2 класс) 1 раз в неделю по 45 минут, во второй половине дня, в рамках внеурочной деятельности.

Форма организации – факультатив, лаборатория здоровья.

Количество учебных часов в неделю – 1 час, в год- 34 часа.

Общая характеристика программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Основы правильного питания» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию

деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, виртуальные экскурсии, наблюдения, решение кроссвордов, элементы исследовательской деятельности.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный.

Частично-поисковый – (творческие задания).

Объяснительно-иллюстративный.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих работ, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	9
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Культура еды.	8
	Итого	34 часа

№	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечания
			По плану	По факту	
	Из чего состоит наша пища.	9			
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	1			
2	Понятие «Здорового образа жизни»	1			
3	Правильное питание залог физического и психологического здоровья	1			
4	Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года	1			
5	Дары моря. Чем полезны рыбные блюда	1			
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.	1			
7	Настольная игра « Приготовь любимое блюдо». Блюда из зерна.	1			
8	Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды) Какую пищу можно найти в лесу? (Грибы)	1			
9	Какую пищу можно найти в лесу? (Знакомство с ядовитыми грибами) Праздник урожая.	1			
	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7			
10	Самые полезные продукты Вредные продукты.	1			
11	Режим дня. Режим питания.	1			
12	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».Как правильно есть (гигиена питания)	1			
13	Завтрак. Блюда из зерна. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?	1			
14	Чем полезна каша. Обед. Составление меню.	1			
15	Секреты обеда. Полдник. Значение полдника.	1			
16	Пора ужинать Проект. « Режим питания школьника».	1			
	Полезные продукты.	5			
17	Плох обед, если хлеба нет Беседа «Хлеб – всему голова»	1			
18	Викторина «Печка в русских сказках». Праздник хлеба.	1			
19	Настольная игра « Дорога хлеба к столу». Что такое витамины.	1			
20	Молоко. Молочные продукты. Молочное меню. Составление меню.	1			
21	Это удивительное молоко. Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1			
	Здоровая пища – залог здоровья.	5			
22	Где найти витамины весной.	1			

	Витаминные салаты				
23	Практическая работа. Приготовление витаминных салатов. Вкусные истории.	1			
24	Практическая работа «Проращивание репчатого лука». На вкус и цвет товарищей нет.	1			
25	Вкус продукта. Органы осязания. Игра «Кладовая народной мудрости».	1			
26	Что нужно есть в разное время года. Меню спортсмена.	1			
	Культура еды.	8			
27	Напитки. Если хочется пить. Полезные и вредные напитки.	1			
28	Фиточай. Викторина «Соки. Воды».	1			
29	Название кухонных приборов и посуды. Как правильно накрыть стол.	1			
30	Конкурс «Салфеточка». Групповая работа «Праздничный стол».	1			
31	Проект «Мои именины». Практическая работа. Посадка лука.	1			
32	Русская еда. Традиции русской кухни.	1			
33	Татарская кухня. Традиции татарской кухни.	1			
34	Кухня народов мира. Праздник здоровья.	1			

Методическое обеспечение

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет-ресурсы

1. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
2. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»
3. CD «Детский энциклопедический словарь»