

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы ФГОС НОО с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Колушкинской ООШ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА учебного курса «Здоровое питание»

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 чему 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.

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 «Здоровое питание» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ учебного курса «Здоровое питание»

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

Реализация программы предполагает решение следующих **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 и подростков 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 и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «Здоровое питание» в учебном плане

Курс внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Здоровое питание», предназначен для обучающихся 2 классов и составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год. Срок реализации 1 год. В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2024-2025 уч. г., годовым календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год на проведение кружка «Здоровое питание» распределено из расчёта 1 час в неделю во 2 классе — 33 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- ☐ Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- ☐ В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- ☐ Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ☐ Проговаривать последовательность действий
- ☐ Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- ☐ Учиться работать по предложенному учителем плану
- ☐ Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- ☐ Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- ☐ Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- ☐ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- ☐ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- ☐ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- ☐ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- ☐ Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- ☐ Слушать и понимать речь других
- ☐ Читать и пересказывать текст
- ☐ Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- ☐ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- ☐ Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- ☐ Выделять существенные признаки предметов
- ☐ Сравнивать между собой предметы, явления
- ☐ Обобщать, делать несложные выводы
- ☐ Определять последовательность действий

Получат 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;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«Здоровое питание» 2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни.	3
Итого		33

Разнообразие питания (5 ч)

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.

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

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. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

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 (5 ч)

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.

Из истории русской кухни (3ч)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА 2 класс

№	Наименование тем программы	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров.	1	03. 09.2024	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
2	Из чего состоит наша пища.	1	10.09	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
3	Полезные и вредные привычки питания.	1	17.09	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/

4	Самые полезные продукты.	1	24.09	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
5	Всякому овощу – своё время.	1	01.10	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
6	Как правильно есть.	1	08.10	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
7	Удивительные превращения пирожка.	1	15.10	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
8	Твой режим питания.	1	22.10	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	12.11	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
10	Плох обед, если хлеба нет.	1	19.11	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
11	Хлеб всему голова.	1	26.11	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
12	Полдник.	1	03.12	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/

13	Время есть булочки.	1	10.12	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
14	Пора ужинать.	1	17.12	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
15	Почему полезно есть рыбу.	1	24.12	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
16	Мясо и мясные блюда.	1	14.01	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
17	Где найти витамины зимой.	1	21.01	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
18	Всякому овощу – свое время.	1	28.01	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1	04.02	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
20	Как утолить жажду.	1	11.02	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
21	Что надо есть, если хочешь	1	18.02	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html

	стать сильнее.			https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	25.02	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
23	Где найти витамины весной?	1	04.03	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
24	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	11.03	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	18.03	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
26	Всякому фрукту – своё время.	1	08. 04	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
27	Народные праздники, их меню.	1	15.04	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
28	Народные праздники, их меню.	1	22.04	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
29	Как правильно накрыть стол.	1	29.04	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/

30	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	1	06.05	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
31	Что готовили наши прабабушки.	1	13.05	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение».	1	20.05	https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html https://yandex.ru/video/preview/15491 https://школа.здоровое-питание.рф/
Итого:		33 часа		

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:

-

<https://teachers.zdorovoe.menu/lesson5.html>

<https://yandex.ru/video/preview/15491>

<https://школа.здоровое-питание.рф/>

Методическая литература:

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

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200сКондова

С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с Похлёбкин В.В.

История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350сСправочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400сСписок литературы для детей:

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с3Кондова 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.

Лист коррекции.

Уроки, которые требуют коррекции				Уроки, содержащие коррекцию		
Дата	№ урока	Тема урока	Причина коррекции	Дата	Тема урока	Форма коррекции(объединение тем, домашнее изучение +контрольная работа)