

Мостовский район п. Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 посёлка
Мостовского муниципального образования Мостовский район

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №28

имени С.А.Тунникова

посёлка Мостовского

Р.А.Осадчая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровое питание»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **2 класс**

Количество часов: 34 часа

Составитель Тунникова Людмила Александровна



Пояснительная записка

Создание условий для активизации здорового образа жизни и здорового питания, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России наблюдается снижение показателей здоровья детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей уже имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни и в частности правильного питания.

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».

Авторская программа «Здоровое питание» составлена на основе проекта Роспотребнадзора в рамках нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Цель программы - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

-расширить знания о содержании витаминов в овощах и фруктах, об их пользе для организма.

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

- - развитие представлений о правильном питании
- - формирование полезных навыков и привычек
- - формирование ответственного отношения к своему здоровью
- - формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- - просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей
- **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.
 -
- **Место учебного курса в учебном плане**
 - Курс внеурочной деятельности «Здоровое питание» разработан для учащихся 2-4х классов учебного плана МБОУ СОШ№28 имени С.А.Тунникова 1 час в неделю; всего 34 часа в год.

Общая характеристика программы

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.

Программа 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.)

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 школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения.

Содержание программы Поговорим о продуктах (5 часов)

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Гигиена питания (3 часа)

«Как утолить жажду...» «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Режим питания (14 часов)

«Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Витамины круглый год (12 часов)

«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;

- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- представления о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

Раздел Кол-во часов	Темы	Кол-во часов
Поговорим о продуктах (5)	Где найти витамины весной. / дидактическая игра/	1
	Игра –дегустация «Отгадай сухофрукт»	1
	Конкурс минисказок «Вкусные истории»	1
	Творческая мастерская «Чудесная осенняя корзинка»	1
	Загадки «Угадай-ка витамин»	1
Гигиена питания (3 часа)	«Как утолить жажду» О пользе воды	1
	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1
	Игра «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок »	1

Режим питания (14 часов)	Каждому овощу свое время	1
	Конкурс «Любимые овощи вашей семьи»	1
	Что нужно есть в разное время года	1
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
	Беседа с профессиональным спортсменом.	1
	Семейные соревнования «Вкусные эстафеты»	1
	«На вкус и цвет товарищей нет».	1
	Игра-демонстрация «Угадай на вкус»	1
	Мини-исследование «В царстве пряностей»	1
	Творческая мастерская «Кулинарная книга»	1
	Семейный конкурс «Знатоки пряностей»	1
	Творческая мастерская «Школа карлинга»	1
	Творческая мастерская «Чудеса своими руками»	1
	Выставка «Цитрусовые фантазии»	1
Витамины круглый год (12 часов)	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	1
	Праздник «Дары осени»	2
	«Каждому овощу своё время»	1
	Мини-исследования «Вершки и корешки»	2
	Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов»	1
	Конкурс «Реклама овощей» Викторина «ЗОЖ»	5

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

План	Факт	Раздел Кол-во часов	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
		Поговорим о продуктах (5)	Где найти витамины весной./ дидактическая игра/	1	Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; игра-дегустация «Отгадай сухофрукт»; конкурс мини-сказок «Вкусные истории»; творческая мастерская «Чудесная корзинка»; проведение КВН «Витаминный ералаш».
	Игра –дегустация «Отгадай сухофрукт»		1		
	Конкурс минисказок «Вкусные истории»		1		
	Творческая мастерская «Чудесная корзинка»		1		
	«Витаминный ералаш»		1		
	Гигиена питания (3 часа)	«Как утолить жажду...»	1	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»; игра-дегустация «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок» чтение по ролям.	
		Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1		
		Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок »	1		
	Режим питания (14 часов)	Каждому овощу свое время	2	Конкурс «Любимые овощи нашей семьи»; презентация детских работ. Дидактические игры; рассказ по картинкам встреча и беседа на тему занятия с профессиональным спортсменом; семейные соревнования «Вкусные эстафеты».	
		Конкурс «Любимые овощи вашей семьи			
		Что нужно есть в разное время года	4		
		Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Беседа с профессиональным спортсменом.			

		Семейные соревнования «Вкусные эстафеты»		картинкам; творческие мастерские «Школа карлинга»; «Чудеса своими руками»; выставка «Цитрусовые фантазии».
		«На вкус и цвет товарищей нет». Игра-демонстрация «Угадай на вкус»	2	
		Мини-исследование «В царстве пряностей» Творческая мастерская «Кулинарная книга» Семейный конкурс «Знатоки пряностей»	3	
		Творческая мастерская «Школа карлинга» Творческая мастерская «Чудеса своими руками» Выставка «Цитрусовые фантазии»	3	
	Витамины круглый год (12 часов)	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» Праздник «Дары осени» «Каждому овощу своё время» Мини-исследования «Вершки и корешки»	6	Рассказ по картинкам. Праздник «Дары осени». Образно-ролевые игры. Презентации детей. Мини-исследование «Вершки и корешки». Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов». Конкурс «Реклама овощей»; семейная выставка «Овощной ресторан», Викторина «Азбука правильного питания»; семейный конкурс «Знатоки здорового питания». Создание классной кулинарной книги «Питание и здоровье».
		Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов»	1	
		Конкурс «Реклама овощей» Семейная выставка «Овощной ресторан» Викторина «Азбука правильного питания» Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»	5	

Учебно – методическое обеспечение

- Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- <https://gercules.fit/pitanie/pravilnoe-pitanie/detej-i-podrostkov.html>
- http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/pravilnoe_pitanija_dlja_detejj/
- Сайт здоровое питание. Рф

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
классных руководителей

МБОУ СОШ № 28 имени С.А.Тунникова

посёлка Мостовского

от «27» августа 2022 г.

Руководитель МО



С.А.Герасимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МБОУ СОШ № 28 имени С.А.Тунникова

посёлка Мостовского

от «28» августа 2022 г.



К.А. Дроганова