

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 11 имени Героев воинов -
интернационалистов города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области
446200, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4

РАССМОТРЕНО На заседании МС Протокол № _____ « _____ » _____ 2022 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ И.В. Карапетова « _____ » _____ 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ООШ № 11 _____ Н.Б. Левина « _____ » _____ 2022 г.
--	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности

2-3 класс

«Разговор о правильном питании»

Спортивно-оздоровительное направление

Возраст обучающихся – 8-9 лет

Срок реализации – 2 год

Количество часов –68

Разработчик:

Филимонова Е.В.
Тупикова Н. А.
Гуряева Н.Д.
Макарова Е. А.

г. Новокуйбышевск, 2022

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Здоровое питание» адаптирована учителем начальных классов Булановой Верой Владимировной.

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

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

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 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- занятий кружка «Здоровое питание»
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Основные воспитательные задачи реализации второй части программы включают в себя:

- ✓ привитие учащимся стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание культуры поведения за столом, в школе, на природе;
- ✓ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Основными образовательными задачами реализации второй части программы являются:

- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- ✓ формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ✓ формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии *«обучения в сотрудничестве»*. При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей технологии *«обучения в сотрудничестве»* является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

➤ **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:

- единой цели, которую можно достичь только сообща;
- распределенных внутригрупповых ролей, функций;
- единого учебного материала;
- общих ресурсов;
- одного поощрения на всех.

➤ **Личная ответственность каждого.**

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

➤ **Равная доля участия каждого члена группы.** Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

➤ **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для

достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое содержание программы

№ п/п	Тема	Форма проведения		Кол-во занятий
		Т/З	П/З	

1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	1	2
2.	«Из чего состоит наша пища»	2	2	4
3.	«Что нужно есть в разное время года».	2	2	4
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	2	4	6
5.	«Где и как готовят пищу»	2	2	4
6.	«Как правильно накрыть стол»	2	4	6
7.	«Молоко и молочные продукты»	4	4	8
8.	«Блюда из зерна»	2	3	5
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	2	2	4
10.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	2	2	4
11.	«Дары моря»	2	2	4
12.	«Кулинарное путешествие по России»	2	2	4
13.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	2	4	6
14.	«Как правильно вести себя за столом»	2	4	6
Общее количество занятий				68

**Календарно-тематическое планирование по
внеурочной деятельности «Здоровое питание».**

№ п/п	Тематическое содержание	Кол. часов	Дата	
			план	факт
1,2	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	2		
3,4	«Из чего состоит наша пища»	4		
5,6	«Что нужно есть в разное время года».	4		

7, 8, 9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	6		
10, 11	«Где и как готовят пищу»	4		
12, 13, 14	«Как правильно накрыть стол»	6		
15,16,17	«Молоко и молочные продукты»	8		
18, 19, 20	«Блюда из зерна»	5		
21, 22	«Какую пищу можно найти в лесу»	4		
23, 24	«Что и как можно приготовить из рыбы»	4		
25, 26	«Дары моря»	4		
27, 28	«Кулинарное путешествие по России»	4		
29, 30, 31	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	6		
32, 33, 34	«Как правильно вести себя за столом»	6		

Анкета для родителей.

Ф.И. ребёнка _____

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

<i>Продукты питания в детском рационе.</i>				
	<i>Несколько раз в день.</i>	<i>1 раз в день.</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каши.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов? _____

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

* Предварительно читается рассказ В Драгунского «Что любит Мишка».

Ф.И. ребёнка _____

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

--	--

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

Продукты питания в твоём рационе.				
	Несколько раз в день.	1 раз в день.	Иногда.	Никогда.
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				

Кондитерские изделия/ сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

3. Назови правила питания, которые ты знаешь.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Меня зовут _____

Мне _____ лет, я учусь в _____ классе.

Моё увлечение: _____

Любимый вид спорта: _____

Любимое блюдо: _____

Месяц.	Мой рост.	Мой вес.	Окружность груди.	
			в покое	при вдохе
сентябрь				
октябрь				
ноябрь				
декабрь				
январь				
февраль				
март				

<i>апрель</i>				
<i>май</i>				
<i>июнь</i>				
<i>июль</i>				
<i>август</i>				

Наблюдения: _____

На занятиях «В лагере здоровья» я узнал:

_____ Мне запомнилось как _____

Мне понравилось _____
