

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каяльская средняя общеобразовательная организация (МБОУ Каяльская СОШ)

УТВЕРЖДЕНО
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Директор



Н. Ф. Бурунина

Приказ № 221- ОД
от «31» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Секреты здорового питания»

для обучающихся 2 класса

п. Каяльский 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273 -ФЗ " Об образовании в Российской Федерации"
2. Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2023-2024 уч.г.
4. Положения о рабочей программе учителя.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Курс «Секреты здорового питания» ставит следующие **задачи:**

- ✚ формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Общие принципы, реализующие указанные цели: научная

- ✚ обоснованность и практическая целесообразность;возрастная
- ✚ адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.
- ✚ **Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа построена в соответствии с **принципами:**

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;

- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность
- ✚ – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Данная рабочая программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Место в учебном процессе.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Секреты здорового питания» во 2 классе отводится 18 часов в год, 1 час в неделю (2 полугодие).

2. Планируемые результаты.

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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Ожидаемые результаты:

- 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

3.Содержание учебного курса.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод; активные методы обучения.

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Дата		Планируемые результаты	УУД
		план	факт		
1	Вводное занятие.	10.01		Знать основы рационального питания.	Коммуникативные:
2	Давайте познакомимся!	17.01			
3	Из чего состоит наша пища.	24.01		Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли., функциях этих веществ в организме	Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	31.01			
5	Что нужно есть в разное время года.	07.02		формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Умение слушать собеседника.
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	14.02		Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	21.02		расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека	Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.
8	«Пищевая тарелка» спортсмена	28.02			Умение договариваться, находить общее решение.
9	Где и как готовят пищу.	06.03		Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.
					Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.

10	Как правильно накрыть стол.	13.03		Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.
11	Молоко и молочные продукты.	20.03			
12	Кулинарное путешествие	03.04			

	по России				<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. • Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России. <p>Развитие доброжелательности доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается</p>
13	Кулинарное путешествие по России	10.04			
14	Кулинарное путешествие по России	17.04			
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	24.04		Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	
16	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	08.05			
17	Как правильно вести себя за столом.	15.05		Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.	
18		22.05			

