

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Тегинская средняя общеобразовательная школа»**



УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ «Тегинская СОШ»

С.Л. Токушевой

Приказ №

100-0

« 06 »

09

2021г.

**Программа внеурочной деятельности
РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

Направление: общекультурное

2 класс

Автор-составитель: Броваренко Надежда Валерьевна

п. Теги

2021 г – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

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.

Общая характеристика программы

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.

Программа «Здоровое питание» 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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Здоровое питание» 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.

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 может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- 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.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «Тегинская СОШ» на 2021 - 2022 учебный год на внеурочную деятельность во 2 классе отводится 1 учебный час в неделю и того 34 часа в год.

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразие питания	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	9
3	Рацион питания, продукты питания	18
4	Итоговое занятие	1

Содержание программы

Разнообразие питания (6 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. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (9 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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

Молоко и молочные продукты. 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.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Методические рекомендации

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» 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 обучения по данной программе 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. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Материально-техническое обеспечение.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
Печатные пособия
1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливания, спорте.
Технические средства обучения
1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу года обучения

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. 6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль). 6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем. 7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	1. Ориентироваться в печатных тетрадах: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу. 4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план . 5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. 6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях. 7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы	1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Цель	Задачи	Основные понятия	Формы проведения	Методы, приёмы	Результат
Разнообразие питания (6 часов)							
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Познакомить учащихся с героями программы.	Обогатить знания детей об основах рационального питания.	Правильное питание.	Анкетирование.	Беседа.	Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.
2 - 3	Если хочешь быть здоров.	Сформировать представление о важности правильного питания	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.	Правила этикета: знакомство. Характеристик и героев: внешний вид, характер, особенности поведения	Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка .	Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.
4 -	Самые полезные продукты.	Дать представление о том, какие	Формировать представление о продуктах	Продукты, блюда, здоровье	Игровые соревнования,	Разгадывание загадок, дидактическая	Получение представления о том, какие продукты

5 - 6		продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты.	ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.		инсценирование «Сказки про репку»	игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики»	наиболее полезны для человека.
Гигиена питания и приготовление пищи (9 часов)							
7	Как	Сформировать	Развивать	Питание,	Игра-	Чтение	Усвоение знаний о

- 8 - 9	правильно питаться.	представление об основных принципах гигиены питания.	представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	здоровье, правила гигиены	обсуждение, конкурс стихов	стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»	том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.
10 - 11 - 12	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.	Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.	Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание.	Соревнование, тестирование, игра.	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Соревнование «Кто правильно	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

						покажет время завтрака, обеда, ужина».	
13 - 14 - 15	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята» Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова»	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
Рацион питания, продукты питания (18 часов)							
16	В гостях у	Познакомить детей со значением	Формировать представление о	Правильное питание,	Конкурс пословиц,	Инсценирован	Формирование представления о

- 17 - 18	молока	молока и молочных продуктов	роли молочных продуктов для здоровья человека	молочные блюда, меню	пение песен, игра, кроссворд	ие песни	необходимости включения в рацион человека молочных продуктов
19 - 20 -21	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Конкурс пословиц, пение песен, игра.	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом» Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай- ка»	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.
22	Мы за чаем не скучаем	Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с	Формировать представление о роли воды для организма человека,	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическо е занятие – чайная	Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай»,	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение

		историей чая, с чайной церемонией	расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.		церемония	«Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»	представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
23 -24	Поешь рыбки - будут ноги прытки	Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд	Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов	Меню, здоровье, рыбные блюда	Игровая программа	Разнообразие рыб на земле Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд
25 - 26	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные	Конкурс-викторина, игра-демонстрация.	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его

		значении молока и молочных продуктах.	представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	продукты		народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко»	составе, значения молока и молочных продуктах.
27	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Практическа я работа - меню для ужина , игра.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки» , «Что можно есть на ужин?»	Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.
28	Овощи, ягоды и фрукты -	Познакомить детей со значением	Формировать представление о роли витаминов для	Витамины, фрукты, овощи	Практическо е занятие – выращивани	Дидактическа я игра «Морские	Формирование представления о необходимости

- 29	витамины и продукты.	витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.		е зелени. Игра	продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию»	включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.
30	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическое занятие — приготовление витаминных напитков.	Исследование состояния воды, приготовления морсов.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.

			напитков.				
31	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Развивать представление о пользе фруктов и овощей , формировать представление о сезонных фруктах и овощах.	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов.	Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.	Получение представления о пользе фруктов и овощей , формирование представления о сезонных фруктах и овощах.
32	Где найти витамины весной	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Беседа, игра.	Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»	Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека

			необходимости включения в рацион питания растительной пищи.				
33	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийны х продуктах питания.	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни.	Беседа, игра.	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»	Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
Итоговое занятие (1 час)							
34	Праздник урожая	Закрепить полученные знания о законах здорового	Обобщить знания о правильном питании,	Питание, здоровье, блюда	Конкурс салатов и праздничных	Дегустация праздничных блюд.	Получение знаний о правильном питании, расширение

		питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.	расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.		блюд. Концертная программа.	Инсценировка, пение песен, чтение стихов.	представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.
--	--	--	--	--	-----------------------------------	---	---