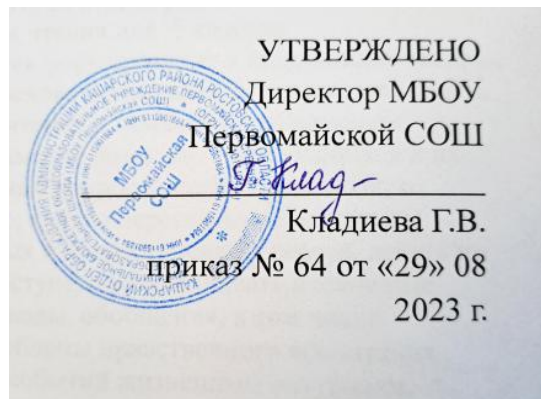


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Азбука здорового питания»**  
(учебный предмет, курс)  
2023-2024 учебный год  
Уровень общего образования: 2 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 34ч.

Учитель: Чеботарёва С. В.

Категория: высшая

Направленность: спортивно - оздоровительная

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Азбука здорового питания» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы авторов Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной

Н.А. «Тридцать уроков здоровья»

### **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе программы «Азбука здорового питания», 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.

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».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно — оздоровительных программ.

**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.

Реализации 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.
- 

### **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 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.)

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**

«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**

«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**

«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**

«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).

#### **Место курса «Азбука здорового питания» в базисном учебном плане.**

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год количество часов по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» во 2 классе составляет 1 час в неделю -34 часа в год.

#### **Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»**

№	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
<b>Поговорим о продуктах</b>					
1	Где найти витамины весной./ дидактическая игра/	Где найти витамины весной./ дидактическая игра/ Игра –дегустиция «Отгадай сухофрукт» Конкурс минисказок «Вкусные истории» Творческая мастерская «Чудесная корзинка» «Витаминный ералаш»	1	5.09	
2	Игра –дегустиция «Отгадай сухофрукт»		1	12.09	
3	Конкурс минисказок «Вкусные истории»		1	19.09	
4	Творческая мастерская «Чудесная корзинка»		1	26.09	
5	«Витаминный ералаш»		1	3.10	
<b>Гигиена питания</b>					
6	«Как утолить жажду...»	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»; игра-дегустиция «Угадай на вкус, дружок, из чего в стакане сок»чтение по ролям.	1	10.10	
7	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»		1	17.10	
8	Игра-дегустиция «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок »		1	24.10	

Режим питания					
9	Каждому овощу свое время	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». Игра-демонстрация «Угадай на вкус!»; чтение по ролям. Мини-исследование «В царстве пряностей»; творческая мастерская «Кулинарная книга»; семейный конкурс «Знатоки пряностей». Дидактические игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; творческие мастерские «Школа карлинга»; «Чудеса своими руками»; выставка «Цитрусовые фантазии».	1	7.11	
10	Конкурс «Любимые овощи вашей семьи»		1	14.11	
11	Что нужно есть в разное время года		1	21.11	
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		1	28.11	
13	Беседа с профессиональным спортсменом.		1	5.12	
14	Семейные соревнования «Вкусные эстафеты»		1	12.12	
15	«На вкус и цвет товарищей нет».		1	19.12	
16	Игра-демонстрация «Угадай на вкус»		1	26.12	
17	Мини-исследование «В царстве пряностей»		1	9.01	
18	Творческая мастерская «Кулинарная книга»		1	16.01	
19	Семейный конкурс «Знатоки пряностей»		1	23.01	
20	Творческая мастерская «Школа карлинга»		1	30.01	
21	Творческая мастерская «Чудеса своими руками»		1	6.02	
22	Выставка «Цитрусовые фантазии»		1	13.02	
Витамины круглый год					
23	«Каждому овощу своё время»		1	20.02	
24	«Каждому овощу своё время»		1	27.02	
25	Праздник «Дары осени»		1	5.03	
26	«Каждому овощу своё время»		1	12.03	
27	«Каждому овощу своё время»		1	19.03	

28	Мини-исследования «Вершки и корешки»		1	2.04	
29	Беседа с врачом «Чеснок и лук от всех недугов»		1	9.04	
30	Конкурс «Реклама овощей»		1	16.04	
31	Семейная выставка «Овощной ресторан»		1	23.04	
32	Викторина «Азбука правильного питания»		1	7.05	
33	Викторина «Азбука правильного питания»		1	14.05	
34	Семейный конкурс «Знатоки здорового питания»		1	21.05	

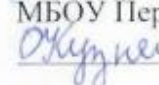
СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
№ 1 от 29.08.2023 г.

 Кладиева Г.В.  
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ  
 Кузнецова О.Ю.

### Учебно – методическое обеспечение

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- 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/](http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/pravilnoe_pitanija_dlja_detejj/)

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись