

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.4

к Основной образовательной
программе начального общего
образования МБОУ «Жилинская
средняя общеобразовательная школа»,
утвержденной «31» августа 2022 года,
приказ № 89-ОЛ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Правильное питание»

Сроки реализации программы: 2 года (1-2 класс).

Возраст - детей 6 – 8 лет

д. Жилино, 2022

Пояснительная записка.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, включающие в себя рабочую тетрадь для учащихся, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюры для родителей.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 6 – 8 лет (младших школьников).

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 2 года (1-2 класс). Программа рассчитана на 33-34 ч в год, т.е. 1 час в неделю.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся,

педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
Поговорим о продуктах		Общие сведения о питании и приготовлении пищи	
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт	
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	
4	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов	
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обзор. Практическая работа «Составление меню». Игра.	
6	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	
Давайте узнаем о продуктах		Витамины	
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	
8	Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	
9	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	
11	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа	

		«Приготовление салатов».	
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	
17	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	
Поговорим о правилах этикета.		Культура и гигиена питания.	
18	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»	
22	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.	
23	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.	
Из истории русской кухни.		Поговорим о кулинарных волшебниках.	
24	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	
25	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.	
26	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	
27	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.	
28	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	
29-33	Резерв		

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
Поговорим о продуктах		Общие сведения о питании и приготовлении пищи	
1	Вводное занятие.	Беседа. Просмотр видеокассеты	
2	Что нужно есть в разное время года.	Исследование. Опыт	
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа по теме. Игра.	
4	Где и как готовят пищу.	Экскурсия.	
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Практическая работа «Составление меню». Игра.	
6	Молоко и молочные продукты.	Беседа. Презентация.	
7	Праздник на Улице Сезам.	Музыкальное представление	
Давайте узнаем о продуктах		Витамины	
8	Блюда из зерна.	Тестирование учащихся.	
9	Хлеб – на стол, так и стол – престол»	Праздник.	
10	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	
11	Удивительные превращения пирожка.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	
12	Кашу маслом не испортишь	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	
13	Витаминный ералаш	Конкурс. Презентация.	
14	Дары моря.	Исследование. Опыт.	
15	Правильное питание	Аукцион.	
16	Вкусные старты	Викторина. Соревнования.	
17	Путешествие в Овощную страну	Беседа, загадки, кроссворд.	
18	Витаминные загадки	Игра-лото	
Поговорим о правилах этикета.		Культура и гигиена питания.	
19	Режим питания.	Рассказ. Анкетирование. Ведение дневника «Режим питания на неделю»	
20	Как правильно накрыть стол в	Ролевая игра. Практическая	

	ожидании гостей.	работа «Сервировка стола».	
21	Как правильно вести себя за столом.	Практическое занятие.	
22	День рождения принца Лимона.	Спектакль	
23	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Опыт.	
24	Как правильно есть курицу и котлету.	Рассказ. Практическая работа.	
25	«Весёлые вечеринки»	Ситуационная игра	
Из истории русской кухни.		Поговорим о кулинарных волшебниках.	
26	Русское чаепитие.	Конкурс. Игра.	
27	Деревенские посиделки.	Конкурс. Рисунки.	
28	Масленица. Время есть блины.	Праздник. Дегустация.	
29	Хороши калачи из русской печи	Фольклорный праздник.	
30	Кулинарное путешествие по России.	Презентация. Беседа.	
31	Первые блюда на любое время года.	Исследование. Практическое занятие.	
32-34	Резерв		