


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №53»


Рассмотрено

Председатель МО
классных руководителей


И.В.Гребенщикова
19» августа 2023 г.


Согласовано

Заместитель директора по
воспитательной работе


В.А.Родимцева
19» августа 2023 г.

Утверждено

Директор
МОУ «Лицей №53»


И.А. Боброва
Приказ № 208
19» августа 2023 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 53»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Название: «Основы здорового питания»
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 1 год
Класс: 2 «А»
Педагог: Бескровная Ольга Владимировна

Саратов, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

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

В процессе деятельности лица по воспитанию нравственных основ личности младшего школьника решаются следующие **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.

Программа «Основы здорового питания» реализует нравственное направление во внеурочной деятельности во 2«А» классе.

Место учебного предмета в плане внеурочной деятельности

Срок реализации программы - 1 год. Курс включает 34 часа во 2 классе (по 1 часу в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Всё о правильном питании	26
3.	«Кулинарное путешествие» по России	3
4.	Правила поведения за столом	3
		34

Введение

Введение. Давайте познакомимся. Повторение правил питания.

Все о правильном питании

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Меню для спортсменов. Где и как готовят пищу. Проект «Хлеб – всему голова». Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». Практическая работа «Как приготовить бутерброды». Составление меню для ужина. Блюда из зерна. Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «Витаминная азбука». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Творческий отчет «Реклама овощей».

Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Что и как можно приготовить из рыбы.

Игра «Приготовь из рыбы». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Дары моря. Эстафета поваров. Викторина «В гостях у Нептуна». Оформление плаката «Обитатели моря». Меню из морепродуктов. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Кулинарное путешествие по России

«Кулинарное путешествие» по России. Традиционные блюда донских казаков. «Кулинарное путешествие» по стране.

Правила поведения за столом

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Изготовление книги «Правила поведения за столом».

Подведение итогов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать ценностное отношение к своей Родине — России, малой родине;
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Основы здорового питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Духовно-нравственное воспитание:

- осваивать опыт человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявлять сопереживание, уважение, любовь, доброжелательность и другие моральные качества к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознавать этические понятия, оценку поведения и поступков людей в ситуации нравственного выбора;
- выражать свое видение мира, индивидуальную позицию посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- сформировать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережно относиться к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

Экологическое воспитание:

- бережно относиться к природе, осознавать проблемы взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;

- формировать неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- пользоваться разнообразными информационными средствами для решения предложенных и самостоятельно выбранных учебных проблем, задач.

- сформировать ориентацию в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

- овладевать смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;

- осваивать навыки организации безопасного поведения в информационной среде.

Метапредметные результаты

В результате изучения курса «Основы здорового питания» у обучающегося будут сформированы следующие **познавательные** универсальные учебные действия.

Базовые логические действия:

— сравнивать и устанавливать связи и зависимости между объектами;

— объединять объекты (или тексты) по определённому признаку;

— определять существенный признак для классификации;

— находить в текстах закономерности и противоречия, самостоятельно выделять учебные операции;

— выявлять недостаток информации для решения учебной и практической задачи на основе предложенного алгоритма, формулировать запрос на дополнительную информацию;

— устанавливать причинно-следственные связи при анализе текста, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

— с помощью учителя формулировать цель, планировать изменения собственного высказывания в соответствии с речевой ситуацией;

— сравнивать несколько вариантов выполнения задания, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого смыслового анализа текста; формулировать с помощью учителя вопросы в процессе анализа предложенного текстового материала;

— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

— представлять информацию в заданной форме (дополнять таблицу, текст), формулировать утверждение по образцу, в соответствии с требованиями учебной задачи; — принимать правила, безопасно использовать предлагаемые электронные средства и источники информации.

Работа с информацией:

— выбирать источник получения информации: нужный словарь, справочник для получения запрашиваемой информации, для уточнения;

— согласно заданному алгоритму находить представленную в явном виде информацию в предложенном источнике: в словарях, справочниках;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки (обращаясь к словарям, справочникам);
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей, законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;
- анализировать и создавать текстовую, графическую, видео, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- понимать информацию, зафиксированную в виде таблиц, схем; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления результатов работы с текстами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование) в соответствии с речевой ситуацией;
- создавать и защищать презентации и мини-проекты по здоровому питанию;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного учителем формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, самостоятельно разрешать конфликты;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются **регулятивные универсальные учебные действия.**

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления речевых ошибок и ошибок, связанных с анализом текстов;
- соотносить результат деятельности с поставленной учебной задачей по анализу текстов;
- находить ошибку, допущенную при работе с текстами;
- сравнивать результаты своей деятельности и деятельности одноклассников, объективно оценивать их по предложенным критериям

Предметные результаты

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности

Программно-методическое обеспечение

1. Книгопечатная продукция

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2020.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2021г
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2021 г.

2. Технические средства обучения:

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
- настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
- интерактивная доска с оборудованием для работы в интерактивном режиме
- принтер, сканер

3.Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	План	Факт
1	Введение.	1ч	8.09	
2	Повторение правил питания.	1ч	15.09	
3	Из чего состоит наша пища.	1ч	22.09	
4	Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья.	1ч	29.09	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1ч	6.10	
6	Меню для спортсменов.	1ч	13.10	
7	Где и как готовят пищу.	1ч	<u>20.10</u>	
8	Проект «Хлеб – всему голова».	1ч	10.11	
9	Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина.	1ч	17.11	
10	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1ч	24.11	
11	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1ч	1.12	
12	Составление меню для ужина.	1ч	8.12	
13	Блюда из зерна.	1ч	15.12	
14	Значение витаминов в жизни человека.	1ч	<u>22.12</u>	
15	Практическая работа «Витаминная азбука».	1ч	12.01	
16	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1ч	19.01	
17	Творческий отчет «Реклама овощей».	1ч	26.01	
18	Какую пищу можно найти в лесу.	1ч	2.02	
19	Правила поведения в лесу.	1ч	9.02	
20	Лекарственные растения.	1ч	16.02	

21	Что и как можно приготовить из рыбы.	1ч	1.03	
22	Игра «Приготовь из рыбы». Конкурс рисунков «В подводном царстве».	1ч	15.03	
23	Дары моря. Эстафета поваров.	1ч	<u>22.03</u>	
24	Викторина «В гостях у Нептуна».	1ч	5.04	
25	Оформление плаката «Обитатели моря». Меню из морепродуктов.	1ч	12.04	
26	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1ч	19.04	
27	«Кулинарное путешествие» по России.	1ч	26.04	
28	«Кулинарное путешествие» по России.	1ч	3.05	
29	«Кулинарное путешествие» по России.	1ч	10.05	
30	«Кулинарное путешествие» по России.	1ч	17.05	
31	«Кулинарное путешествие» по России.	1ч	24.05	
32	Как правильно накрыть стол	1ч		
33	Как правильно вести себя за столом. Изготовление книги «Правила поведения за столом».	1ч		
34	Подведение итогов.	1ч		