

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени А.П.Чехова»*

Обсуждено

*на заседании педагогического совета
МБОУ «Гимназия им. А.П.Чехова»
Секретарь педагогического совета
Овчар О.А.Овчар
Пр. № 1 от 27.08.2021г.*

Согласовано

*на заседании методического совета
МБОУ «Гимназия им. А.П.Чехова»
Председатель методического совета
Скоробогатько О.А.Скоробогатько
Пр. № 1 от 27.08.2021г.*



**Рабочая программа
объединения дополнительного образования
«Секреты здорового питания»**

Педагог доп. образования:	<i>Подлегаева Евгения Анатольевна</i>
Направление:	<i>Естественнонаучное</i>
Класс:	<i>2 класс (8-9 лет)</i>
Количество часов:	<i>2 часа в неделю</i>
Учебный год:	<i>2021-2022</i>

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Секреты здорового питания» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Цель и задачи программы

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

Образовательные задачи:

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

Описание места курса в учебном плане.

Программа «Секреты здорового питания» рассчитана на учащихся 2 классов, 8-9 лет, реализуется 2 раза в неделю, общее количество часов составляет **70 часов**. Продолжительность каждого занятия – 40 минут (в соответствии с Уставом школы). Количество учащихся обусловлено выбором родителей и учащихся факультативного курса. Теоретические занятия проводятся в классной комнате, место проведения практических обусловлено спецификой занятия (библиотека, магазин, кабинет инструктора ЛФК, психолога.) Количество практических часов составляет 50 % от общего количества часов.

Преподавание программы «Секреты здорового питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

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.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для проведения занятий по программе «Секреты здорового питания» необходимо:

- ТСО: мультимедийный проектор, ноутбук, диски с записями различных звуков природы, видеофильм «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы»;
- канцелярские принадлежности для проектной деятельности и групповой работы;
- игровой и спортивный инвентарь;
- тетради на печатной основе «Секреты здорового питания»

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
8. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
10. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9
- 11.Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ, 2006

Технические средства обучения(ТСО)

- Экспозиционный экран
- Персональный компьютер
- Мультимедийный проектор

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,
- 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;

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания,
- рацион питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Секреты здорового питания». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Секреты здорового питания» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Содержание программы «Секреты здорового питания».

Разнообразие питания (24 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 (28 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

Личностные действия

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.

Регулятивные действия

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.

Познавательные действия

1. Ориентироваться в печатных тетрадях: 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 установленному 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

Коммуникативные действия

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).

Ученики должны знать:

- ✓ полезные продукты;
- ✓ правила этикета;
- ✓ роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- ✓ соблюдать режим дня;
- ✓ выполнять правила правильного питания;
- ✓ выбирать в рацион питания полезные продукты.

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.

Система оценки.

- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- выставка стенгазет;
- защита проектов;
- устный журнал;
- анкеты.

Календарно-тематическое планирование «Секреты здорового питания»

Программа реализуется в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование раздела, темы	Методы и технологии обучения	Кол-во часов		Дата
			теор	практика	
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Беседа.	1		04.09.2021
2-5	Если хочешь быть здоров.	Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»	1	3	04.09.2021, 11.09.2021, 18.09.2021
6-8	Самые полезные продукты.	Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики»	3	2	18.09.2021, 25.09.2021, 02.10.2021
9-11	Как правильно питаться.	Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»	1	2	09.10.2021, 16.10.2021
12-14	Удивительные превращения пирожка.	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».	1	2	16.10.2021, 23.10.2021
15-17	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята» Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова»	1	2	30.10.2021, 06.11.2021
18-19	В гостях у молока	Инсценирование песни	1	1	06.11.2021
20-	Плох обед, если хлеба нет.	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом» Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра	1	1	13.11.2021

21		«Угадай-ка»			
22- 23	Мы за чаем не скучаем	Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»	1	1	20.11.2021
24- 25	Поешь рыбки – будут ноги прытки	Разнообразие рыб на земле Выступление повара Кипрачёвой А. С. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»	1	1	27.11.2021
26- 27	Полдник. Время есть булочки.	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко»	1	1	04.12.2021
28- 29	Пора ужинать.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»	1	1	11.12.2021
30- 32	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию»	1	2	18.12.2021, 25.12.2021
33	Как утолить жажду.	Исследование состояния воды, приготовление морсов.		1	25.12.2021
34- 35	Каждому овощу свое время.	Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.	1	1	15.01.2022
36- 37	Где найти витамины весной	Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»	1	1	22.01.2022
38- 39	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»	1	1	29.01.2022
40- 41	Праздник урожая	Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов.		2	05.02.2022
42- 44	Создание проекта «Режим питания в нашей семье». Презентация творческих проектов.	Защита презентаций.	2	2	12.02.2022, 19.02.2022
45- 46	Если хочешь быть здоров-закаляйся!	Беседа	1	1	19.02.2022, 26.02.2022

47	Правила безопасности на воде.	Инсценировка.	1	1	26.02.2022
48-49	Секреты закаливания.	Тестирование	1	1	05.03.2022
50-51	Режим дня, важность его соблюдения.	Составление своего режима дня.	1	1	12.03.2022
52	Значение прогулок для здоровья человека.	Беседа	1		19.03.2022
53-54	Проект «Зачем нужны прогулки».	Коллективная работа	1	1	19.03.2022, 26.03.2022
55-56	Презентация проектов.	Защита презентаций.		2	26.03.2022, 02.04.2022
57-58	Психологическое здоровье человека. Как настроение?	Разыгрывание ситуаций.	1	1	02.04.2022, 09.04.2022
59	Я пришел из школы.	Разыгрывание ситуаций.		1	09.04.2022
60	Тренинг «Мое хорошее настроение»	Тренинг.		1	16.04.2022
61	Что я узнал о сохранении здоровья. Рефлексия по итогам изученного материала.	Тестирование.		1	16.04.2022
62	Вам детишки -новые книжки. Посещение детской библиотеки. Обзор книжных новинок.	Экскурсия.		1	23.04.2022
63-64	Разучивание русских народных игр	Игры на воздухе.		3	23.04.2022, 30.04.2022
65-66	Разучивание подвижных игр.	Игры на воздухе.		3	07.05.2022, 14.05.2022
67	Поход. Организация дневного похода.	Поход.		1	14.05.2022
68	Итоговое занятие. Рефлексия «Оценка моих знаний по программе».	Итоговое повторение, беседа.		1	21.05.2022

Тематическое планирование составлено в соответствии с Учебным планом гимназии и соотнесено с Годовым календарным учебным графиком на 2021 – 2022уч. год.

СОГЛАСОВАНО: зам. директора по ВР



Попова Н.А.