

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 19 имени Героя Российской
Федерации Дмитрия Сергеевича Кожемякина»
(МБОУ СОШ № 19 г. Коврова)**

СОГЛАСОВАНО

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ
от 28.08.2023 №1

ПРИНЯТО

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

ПРОТОКОЛ
от 29.08.2023 №11

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОР: КЛИМОВИЧ А.В.

ПРИКАЗ
от 29.08.2023 №132

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»**

Ковров, 2023

Пояснительная записка

Основные документы в сфере внеурочной деятельности на федеральном уровне:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) соответствующего уровня образования:
3. ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Министерство образования и науки Российской Федерации: [письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»](#);
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
8. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
9. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
10. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование".

Нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности во Владимирской области:

Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

Нормативно-правовая база образовательной организации:

Устав МБОУ СОШ №19 г. Коврова.

Направленность: программа внеурочной деятельности общеинтеллектуальной направленности.

Программа курса «Основы здорового питания» для учащихся начальной школы составлена на основе региональной авторской программы Ловковой Т.А. «Основы здорового питания» с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом третьего поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Одна из главных задач, решаемых в образовательных учреждениях, - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Питание играет огромную роль в жизни человека. Исключительное значение питание имеет в период наиболее интенсивных процессов роста и развития всех систем организма детей.

Обучение в школе связано с большими умственными и физическими нагрузками. Для сохранения здоровья и работоспособности школьников в этих условиях необходимо, чтобы получаемая ежедневно пища полностью возмещала то количество энергии, которое учащийся затрачивает в течение суток. Чрезвычайно важно, чтобы школьное питание дополняло, а в некоторой мере и восполняло не всегда качественное питание дома.

Важнейшим фактором здоровья является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье и физическом развитии школьника ведет к нарушению процессов обмена веществ, снижению иммунитета, способствует развитию заболеваний желудочно – кишечного тракта и всего организма. При изучении данного курса учащиеся узнают о здоровом, рациональном питании как основе сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Школьник должен понимать, что такое здоровое питание, что надо есть, как надо есть, зачем надо есть, каковы особенности современного питания.

Большинство родителей осознает важную роль питания для здоровья своих детей, но не достаточно информировано о том, как правильно его организовывать. Бытует мнение, что качество питания зависит от благосостояния семьи. Во многих семьях до сих пор укоренились тенденции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям по рациональному питанию. Нередко питание бывает однообразным, строится с учетом лишь одного принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Часто вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки, генетически модифицированные продукты и т.д. При этом однобоком рационе ребенок не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

Актуальность введения данной программы усиливается статистическими данными по увеличению заболеваемости детей болезнями желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями, а так же йододефицитным состоянием.

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 в полезных продуктах и соблюдать режим питания.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

1. Сформировать у младших школьников представление о здоровом питании.
2. Дать основные понятия «правильного» питания школьников.
3. Сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.
4. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
5. Обучить практическим навыкам приобретения продуктов питания в условиях современной торговой сети.

Основные принципы содержания программы:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

Особенности программы

Программа ориентирована на младших школьников.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Обучающиеся в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Адресность: программа рекомендована для 2 класса:– 34 часа.

Форма реализации итогового контроля – проект-презентация.

Форма реализации рабочей программы: внеурочная деятельность.

Содержание программы 2 класс

№ п/п	Название раздела	Название темы	Вид организации внеурочной деятельности	Форма организации внеурочной деятельности
1.	Поговорим о продуктах.	Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Проектная деятельность. Художественное творчество. Социальное творчество. Техническое творчество. Трудовая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность.	Экскурсия. Кружок. Секция. Круглый стол. Конференция. Олимпиада. Соревнования. Поисковые и научные исследования. Общественно-полезные практики.
2.	Давайте узнаем о продуктах. Витамины.	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна. Откуда хлеб пришел? Молоко и молочные продукты. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Проектная деятельность. Художественное творчество. Социальное	Экскурсия. Кружок. Секция. Круглый стол. Конференция. Олимпиада. Соревнования. Поисковые и научные исследования. Общественно-полезные

		(пепси, фанга и т.д.), торты, сало. Неполезные продукты. Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Всякому овощу – свое время. Где найти витамины зимой и весной. Игра – путешествие по стране Витамиции. Если хочешь быть здоров.	творчество. Техническое творчество. Трудовая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность.	практики.
3.	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	Как правильно есть. Режим питания. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Дидактическая игра «Приглашаем в гости». Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть рыбу.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Проектная деятельность. Художественное творчество. Социальное творчество. Техническое творчество. Трудовая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность.	Экскурсия. Кружок. Секция. Круглый стол. Конференция. Олимпиада. Соревнования. Поисковые и научные исследования. Общественно-полезные практики.
4.	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.	Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Семейные праздники, их меню и здоровье. Народные праздники, их меню	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение. Досуговое общение. Проектная	Экскурсия. Кружок. Секция. Круглый стол. Конференция. Олимпиада. Соревнования. Поисковые и

		и здоровье. Кулинары, повара – волшебники. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	деятельность. Художественное творчество. Социальное творчество. Техническое творчество. Трудовая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	научные исследования. Общественно-полезные практики.
--	--	---	---	---

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- применяет правила здорового образа жизни;
- расширяет и углубляет знания о культуре питания;
- формирует бережное отношение к своему организму.

Предметные результаты.

Предметные результаты представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе деятельности обучающихся.

Русский язык:

- формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы: монолог-описание; монолог-рассуждение; монолог-повествование;
- участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;
- обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;
- извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;
- создание устных текстов различных стилей с соблюдением норм
- построения текста: соответствие текста теме и основной мысли; цельность и относительная законченность; последовательность изложения (развёртывание содержания в зависимости от цели текста, типа речи); правильность выделения абзацев в тексте; наличие грамматической связи предложений в тексте; логичность.

Литература:

- овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в

библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Окружающий мир:

- умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами;
- умение использовать знания для описания существенных признаков разнообразных явлений и процессов в повседневной жизни;
- умение использовать первоначальные знания о физических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с бытовыми приборами, сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде и быту.

Основы безопасности жизнедеятельности:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения, в том числе во время приготовления пищи.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- приобретает знания и навыки рационального и правильного питания;
- овладевает начальными формами исследовательской деятельности;
- знакомится с традициями русской кухни;
- проявляет познавательный интерес и активность в изучении данной темы.

Регулятивные:

- умеет сохранять заданную цель;
- формирует умение ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремится к сотрудничеству.

Коммуникативные:

- строит речевые высказывания в устной и письменной форме;
- устанавливает контакт со сверстниками;
- умеет слушать собеседника.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Поговорим о продуктах. Если хочешь быть здоров.		1 час
2.	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	1 час	
3.	Полезные и вредные привычки.		1 час
4.	Самые полезные продукты.	1 час	
5.	Как правильно составить свой рацион питания.		1 час
6.	Как правильно составить свой рацион питания.	1 час	

7.	Как готовят пищу.	1 час	
8.	Давайте узнаем о продуктах. Витамины. Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.		1 час
9.	Откуда хлеб пришел?		1 час
10.	Молоко и молочные продукты.		1 час
11.	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.		1 час
12.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало.		1 час
13.	Неполезные продукты.	1 час	
14.	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1 час	
15.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.		1 час
16.	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.		1 час
17.	Всякому овощу – свое время.	1 час	
18.	Где найти витамины зимой и весной.	1 час	
19.	Игра – путешествие по стране Витамиции.		1 час
20.	Если хочешь быть здоров.	1 час	
21.	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Как правильно есть. Режим питания.		1 час
22.	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1 час	
23.	Как правильно вести себя за столом.		1 час
24.	Дидактическая игра «Приглашаем в гости»	1 час	
25.	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1 час	
26.	Вредные и полезные привычки в питании.		1 час
27.	Как правильно есть рыбу.		1 час
28.	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках. Щи да каша- пицца наша.		1 час
29.	Что готовили наши прабабушки.		1 час
30.	Что готовили наши прабабушки.	1 час	
31.	Семейные праздники. Их меню и здоровье.	1 час	
32.	Народные праздники, их меню и здоровье.	1 час	
33.	Кулинары, повара – волшебники.	1 час	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1 час (представление проекта-презентации)	

Литература.

1. Ловкова Т.А. «Основы здорового питания». Владимир, 2008.
2. Билич Г.Л., Назарова Л.В. «Основы валеологии». - СПб.: Водoley, 1998. - с. 271-364.

3. Ладингтон Э., Дейль Г., Гамлешко И. Ключи к здоровью: пер. с англ. - 2-е изд. Заокский: «Источник жизни», 2004. - 192 с.: ил.
4. «Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов» под ред. В.Н.Касаткина. - М.: ЛИНКА- Пресс, 2000. - 336 с. "
5. Хрипкова А.Г. «Возрастная физиология и школьная гигиена»: пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1990. - с.179-213.
6. Физиология человека: учебник / под ред. В.М.Смирнова. - М.: Медицина, 2001. - с.416-422.
6. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева. Разговор о здоровом и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьника. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2015.