

Свердловская область, город Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО  
директор МАОУ СОШ №2  
Засорин Д.А.  
приказ № 283 от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Класс - 2

Количество часов (годовых /недельных): **34 часа /1 час**

Срок реализации - **1 год**

Разработчик рабочей программы:

**Костицына Екатерина Юрьевна**

**Соколовская Вера Александровна**

**Востриков Константин Тимофеевич**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Правильное питание» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 09.11.2018 г. №196.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242)
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Устав МАОУ СОШ № 2.
8. Образовательная программа дополнительного образования МАОУ СОШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для учащихся 2 классов из расчета 1 час в неделю/34 часа в год. Срок реализации 1 год.

### ***Актуальность программы***

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Правильное питание» состоит в том, что она направлена на формирование здорового образа жизни, начиная с раннего возраста.

### ***Отличительные особенности программы***

- включение ребенка в личностно-значимую творческую деятельность с целью развития творческих способностей;
- учет интересов учащихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации.

***Уровень базовый.***

### ***Адресат программы***

Участниками программы являются дети в возрасте 9-10 лет. Программа предназначена для работы с детьми с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами учащихся и их родителей.

### ***Объем и срок освоения программы***

Программа «Правильное питание» разработана на 34 часа. Срок реализации программы 1 год.

***Форма обучения:*** очная.

***Режим занятий:*** 1 занятие в неделю.

### **Формы и методы организации образовательного процесса**

Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель** - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

### **Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Правильное питание»:

- развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- получение знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты** освоения:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде, развития опыта участия в социально значимом труде;
2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
6. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
7. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
2. Проговаривать последовательность действий
3. Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
4. Учиться работать по предложенному учителем плану
5. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
6. Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

5. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:**

1. Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
2. Слушать и понимать речь других
3. Читать и пересказывать текст
4. Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметные результаты безопасности жизнедеятельности отражают:**

1. формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
2. формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.

**Планируемые результаты освоения**

<b>Учащийся научится:</b>	<b>Учащийся получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдать правила рационального питания;</li><li>- структуре ежедневного рациона питания;</li><li>- классифицировать продукты питания;</li><li>- этикету в области питания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;</li><li>- о необходимости соблюдения гигиены питания;</li><li>- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.</li></ul>

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Разнообразие питания**

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 «Чиполино и его друзья».

**Гигиена питания и приготовление пищи**

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.

**Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания(6)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

### **Из истории русской кухни (5 ч)**

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Из чего состоит наша пища.	1		1
2	Что нужно есть в разное время года.	1		1
3	Самые полезные продукты	1		1
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		1
5	Конкурс проектов «Витаминная семейка».		1	1
6	Гигиена школьника.	1		1
7	Здоровье – это здорово!	1		1
8	Где и как готовят пищу.	1		1
9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		1	1
10	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		1	1
11	Вредные и полезные привычки в питании.	1		1
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1		1
13	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.		1	1
14	Полезные напитки.	1		1
15	Ты – покупатель.		1	1
16	Правила поведения в столовой.		1	1
17	Как правильно накрыть стол.	1		1
18	Как правильно накрыть стол.		1	1
19	Предметы сервировки стола.	1		1
20	Предметы сервировки стола.		1	1
21	Как правильно вести себя за столом.		1	1
22	Как правильно есть.		1	1
23	Правила поведения в гостях.		1	1
24	Молоко и молочные продукты.	1		1
25	Блюда из зерна.	1		1
26	Плох обед, если хлеба нет	1		1
27	Хлеб всему голова.	1		1
28	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1		1
29	Мясо и мясные блюда.	1		1
30	Вкусные и полезные угощения.		1	1
31	Составляем меню на день.		1	1
32	Народные праздники, их меню	1		1
33	Что готовили наши прабабушки.	1		1
34	Праздник урожая	1		1
Итого		21	13	34

#### **Оценка планируемых результатов освоения программы**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся проходит через участие как внутри коллектива, так и социуме.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- участие в проектной деятельности;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

### ***Комплекс организационно – педагогических условий***

#### ***Условия реализации программы***

Реализация программы требует:

- класс для групповых занятий;
- технические средства: наличие аудио и видеозаписей, ноутбук.

#### ***Формы работы***

- Групповая работа. Работа в парах. (Сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### ***Методы***

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- проблемный
- объяснительно-иллюстративный.

#### ***Список литературы***

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 1974,200с
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диете. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

#### ***Список литературы для детей***

- 1.Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с.
- 2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с.
- 3.Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
- 5.Плешаков А.А. От земли до неба: атлас-определитель: пособие для учащихся образовательных учреждений. М: Просвещение, 2010. – 222с.