

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Советский район

МБОУ Чирская СОШ

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

МБОУ Чирской СОШ

\_\_\_\_\_ Куликова Н.А.

Протокол № 17

от 25.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УМР

\_\_\_\_\_ Голованёва Е.Н.

Протокол № 2

от 28.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Чирской СОШ

\_\_\_\_\_ Куликова Н.А.

Приказ № 187-од

01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 2 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Мишуренко Светлана Алексеевна

учитель начальных классов

## **1.Пояснительная записка курса ««Азбука здоровья»»**

Нормативно-правовой базой для составления программы внеурочной деятельности «Основы здорового питания» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021);
  - Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020 N 388-ЗС);
  - приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576);
  - приказ Минобрнауки России от 28.08.2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
  - Письма ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» от 09.08.2022 №2353 «О направлении методических рекомендаций для методических служб по сопровождению учителей в процессе реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»;
  - Письма МО и Н РФ, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
  - С учетом основной образовательной программы Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской (Приказ № 109 от 31.08.2023 г.)
  - Устав МБОУ Советской СОШ;
  - Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А.Горского – 4-е издание – М.: Просвещение, 2014г.- (Стандарты второго поколения).
- УМК:
- Ваши любимые блюда. Сост. Паскевич С.М. – Алма-Ата: МГП «Берен», 1993. -352 с.
  - «Вкусно и полезно» / Архипов В.И., Поездник И.Ф., Фастовский И.С., Чесноков П.И. Под ред. Садовникова Н.Г. – М.:

Воениздат, 1990.

- Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя 1-4 кл. / Под редакцией И.С. Артюховой/ М., ВАКО, 2007г.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. /Текст/ 1-4 кл., М.: ВАКО, 2004г.
- Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011 г.

### ***Цели курса «Основы здорового питания»***

- ознакомление учащихся с понятием «Казачья кухня», особенностями приготовления некоторых национальных блюд, развитие интереса к кулинарному искусству;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### ***Задачи курса «Основы здорового питания»***

- познакомить с культурой, традициями и обычаями казачьей Донской кухни;
- приобщить учащихся к культуре народов Дона;
- воспитать культуру питания;
- знакомство с историей происхождения некоторых блюд;
- формирование умения сервировать стол, в соответствии с традициями казачества;
- углубление знаний учащихся об историческом пути казачества;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

## **2.Личностные, метапредметные и предметные результаты курса «Основы здорового питания»**

Программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания» обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятие.
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии совместно с учителем и другими учениками.

*Познавательные УУД:*

- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*Коммуникативные УУД:*

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

*Обучающийся научиться:*

- 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.

*Обучающийся получит знания о:*

- истории казачьей кухни;
- старинных казачьих блюд;
- истории происхождения некоторых блюд;
- правилах безопасной работы режущими инструментами;
- правилах сервировки стола.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

По календарному учебному графику на 2023-2024 учебный год предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2023-2024 учебный год на изучение курса «Основы здорового питания» отводится 1 час в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа спланирована на 34 часа в год.

### **3.Содержание курса «Азбука здоровья».**

**Форма проведения занятий:** групповая, коллективная, индивидуальная.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Формы занятий
1	<b>Разнообразие питания.</b> Вводный инструктаж. Вводное занятие. «Здоровье –	<b>9ч</b>	Беседа. Оздоровительная минутка. Интеллектуально-познавательные игры.

	это здорово!» Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Из чего варят каши? Почему полезно есть рыбу. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. Кулинарное путешествие по России.		Творческие конкурсы. Коллективные творческие дела. Подвижные игры.
2	<b>Из истории казачьей кухни.</b> Казачьи блюда. Казачье застолье. Донская трапеза. Что готовили наши прабабушки. Похлебка казачья с колтунами. Блюда из рыбы. Уха, традиционное блюдо казаков. Каша- пища наша. Кулеш, походное блюдо казаков. Хлеб- главное кушанье во все времена. Проект «Любимое блюдо казачьей кухни».	<b>11ч</b>	Беседа. Оздоровительная минутка. Проект «Любимое блюдо казачьей кухни». Интеллектуально-познавательные игры. Подвижные игры. Коллективные творческие дела.
3	<b>Этикет</b> Вредные и полезные привычки в питании. Что такое жажда? Молоко и молочные продукты. Мясо и мясные блюда. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Сахар его польза и вред. Где и как мы едим. Правила гигиены.	<b>7ч</b>	Беседа. Оздоровительная минутка. Просмотр и обсуждение видеофильма. Презентация. Народные подвижные игры.
4	<b>Рацион питания.</b> От каких факторов зависит наше здоровье? Жиры в рационе питания «Жировой круг». Кухни разных народов. Малоизвестные и редко используемые овощи. Малоизвестная и редко используемая зелень. «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов». Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».	<b>7ч</b>	Беседа. Оздоровительная минутка. Интеллектуально-познавательные игры. Творческая работа. «Праздник урожая». Коллективные творческие дела.

## Календарно-тематическое планирование 2 класс «Азбука здоровья»

№ п/п	Раздел, тема учебного предмета	Количество часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
<b>Разнообразие питания - 9 ч.</b>				
1	Вводный инструктаж. Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1	01.09	Знакомство с программой. Беседа. Научить детей выбирать самые полезные продукты.
2	Из чего состоит наша пища.	1	8.09	
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1	15.09	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
4	Что нужно есть в разное время года.	1	22.09	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
5	Самые полезные продукты.	1	29.09	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
6	Из чего варят каши?	1	06.10	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
7	Почему полезно есть рыбу.	1	13.10	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
8	Кулинарное путешествие по России.	1	20.10	Познакомить с разнообразием вкусовых

				свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
9.	Проект «Праздничный стол»	1	27.10	
	<b>Из истории казачьей кухни - 11 ч.</b>			
10	Казачьи блюда.	1	10.11	Знакомство с традициями питания казачества, историей быта своего народа. Работа в тетрадах. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут».
11	Казачье застолье.	1	17.11	
12	Донская трапеза.	1	24.11	
13	Что готовили наши прабабушки.	1	01.12	
14	Похлебка казачья с колтунами.	1	08.12	
				Разучивание казачьих игр.
15	Блюда из рыбы.	1	15.12	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Приготовление ухи казаками.
16	Уха, традиционное блюдо казаков.	1	22.12	
17	Каша- пища наша. Кулеш, походное блюдо казаков.	1	29.12	Знакомство с традициями питания казачества, историей быта своего народа. Загадки и пословицы о хлебе. Конкурс рисунков «Хлеб – всему голова».
18	Хлеб- главное кушанье во все времена.	1	12.01	
19	Хлеб- главное кушанье во все времена.	1	19.01	
20	Проект «Любимое блюдо казачьей кухни».	1	26.01	Проект «Любимое блюдо казачьей кухни».
	<b>Этикет - 7 ч.</b>			
21	Вредные и полезные привычки в поведении.	1	02.02	Сюжетно – ролевая игра «Начинаем игру»; способы деления на команды, игра – соревнование.
22	Вредные и полезные привычки в питании.	1	09.02	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование.
23	Правила гостеприимства	1	16.02	Анализ различных ситуаций , формирование навыков культуры
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	1	01.03	Сформировать представление о связи



	продукты.			рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
25	Где и как мы едим. Правила гигиены.	1	15.03	Формировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.
26	На природе. Как организовать стол		22.03	Формировать у школьников представление о различных видах меню.
27	Игра-тренинг «Этикет»		05.04	Ролевые игры на определенные темы.
<b>Здоровье в порядке – спасибо зарядке 7 ч</b>				
28	От каких факторов зависит наше здоровье?		12.04	Формировать у школьников представление об основных принципах организации отдыха на воздухе .
29	Народные игры на Дону		19.04	Разучивание народных игр «Лапта», «Горелки», «Слон». Выполнение школьниками проекта «Любимая игра наших бабушек»
30	Эстафеты с мячами, обручем, скакалкой		26.04	
31	Народные игры с мячами		03.05	
33	Игры разных народов		17.05	
34	День здоровья		24.05	Организация эстафет, игр. Награждение победителей проекта