


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование «Шумячский район»
МБОУ "Первомайская СШ"

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 / Негря Л.Л./
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
 / Фадеева Е.А./
Приказ № 111
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
для **1 класса** начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Количество часов: 33

Учитель: Воронцова Людмила Алексеевна,
высшая категория,
стаж 50 лет

с. Первомайский 2023

Программа внеурочной деятельности «**Здоровое питание**» 1 класс разработана на основе: Программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М. М. Безруких. Авторами программы являются М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Цели: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

В неделю – 1 час. Всего – 33 часа.

Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- 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 уроке.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания,
- преобразование и применение, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Обучающиеся должны знать:

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

После 1-года обучающиеся должны уметь:

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

2. Содержание программы.

Раздел 1. Разнообразие питания

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Экскурсия в продуктовый магазин.

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи.

Что такое гигиена питания? Если хочется пить... (что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Эти полезные салатики.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания

Экскурсия в школьную столовую

Раздел 3. Этикет.

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Ждём гостей к столу. На вкус и цвет товарищей нет! Сервируем стол. Украшаем салаты.

Раздел 4. Рацион питания.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время. Лекарственные травы. Мёд. Витаминный погребок.

3. Тематическое планирование

№ раздела	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	Разнообразное питание	10
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3	Этикет	6
4.	Рацион питания	9
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровое питание» 1 класс

№ урока по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
1. Разнообразное питание – 10 часов				
1	1	Вводное занятие		
2	2	Если хочешь быть здоров		
3	3	Если хочешь быть здоров		
4	4	Самые полезные продукты		
5	5	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.		
6	6	Динамическая игра «Поезд».		
7	7	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»		
8	8	Удивительные превращения пирожка		
9	9	Удивительные превращения пирожка		
10	10	Где найти витамины весной?		
2. Гигиена питания и приготовление пищи – 8 часов				
11	1	Что такое гигиена питания?		

12	2	Если хочется пить...(что такое жажда)		
13	3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		
14	4	Эти полезные салатики.		
15	5	Эти полезные салатики.		
16	6	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты		
17	7	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты		
18	8	Режим питания. Экскурсия в школьную столовую		
3. Этикет – 6 часов				
19	1	Правила поведения в столовой.		
20	2	Как правильно вести себя за столом		
21	3	Как правильно есть.		
22	4	На вкус и цвет товарищей нет!		
23	5	Ждём гостей к столу.		
24	6	Сервируем стол. Украшаем салаты.		
4. Рацион питания – 9 часов				
25	1	Блюда из зерна.		
26	2	Плох обед, если хлеба нет. Экскурсия на Игнатовскую пекарню.		
27	3	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?		
28	4	Витаминный погребок.		
29	5	Лекарственные травы. Мёд.		
30	6	Полдник. Время есть булочки		
31	7	Пора ужинать		
32	8	Каждому овощу своё время.		
33	9	Обобщающее занятие. Чаепитие.		