

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №1"

МБОУ "СШ № 1"

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете  
Директор

\_\_\_\_\_ Мирошкина Л.П.

Протокол №1  
от "31" августа 2023 г.



\_\_\_\_\_ Мирошкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1 класс

Панфилова Алина Алексеевна  
учитель начальных классов

## 1. Планируемые результаты учебного предмета, курса

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

### Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла здоровьесбережения

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по направлению «Основы здорового питания» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1.Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

### 2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, 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 (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

### 3. 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## 2. Содержание курса учебного предмета, курса

**Модуль: «История питания»** Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания. древности. Чем питались древние люди? Как питались в стародавние времена "Щи да каша пища наша". Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения. Питание – необходимое условие для жизни человека. Режим дня и режим питания. В гостях у Мойдодыра. Спектакль по сказке К. Чуковского «Мойдодыр». Проект "Как питались наши предки?"

**Модуль: «Питание и здоровье»** Как и чем мы питаемся. Польза молока и молочных продуктов. Овощи и фрукты - полезные продукты. Сахар: польза и вред. От сладкой еды - много беды. Лук и чеснок от недугов помог. Ешь больше рыбки — будут ножки прятки.

Витаминная грядка на каждый день. Экскурсия в булочную.

**Модуль: «Гигиена и культура питания»** Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика. Практикум: как вести себя в столовой. Культура питания: приглашаем к чаю. Путешествие в историю: правила поведения за столом из книги «Юности честное зерцало».

Практикум: учимся складывать салфетки и сервировать стол. Учимся управлять своими эмоциями за столом. пользования столовыми приборами. Умение вежливо попросить, вежливо отказать. Практикум: чаепитие в классе «Поздравляем весенних именинников».

**Модуль: "Здоровье и питание в вопросах и ответах"** Что такое гумми? Польза и вред жвачки. Когда впервые выпекли крендель? Плох обед - когда хлеба нет. Почему мы чувствуем жажду и голод? Почему вредны чипсы, кола, ролтон? Нужно ли принимать витамины? Зачем человеческому организму нужен витамин С? Сколько лет человек выращивает овощи? Итоговая диагностика "Правильно ли ты живёшь?" Проект " Азбука здорового питания".

**3. Тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**Количество часов всего – 33 ч (1 час в неделю)**

№п/п № в теме	Дата	Раздел / Тема урока	Формы и виды деятельности учащихся	Электронные ресурсы
<b>I четверть (9 ч)</b>				
<b>Модуль: "История питания"</b>				
1 1.1		Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания.	- просмотр слайдов презентации, - чтение рассказа "Что любит Мишка", - рисунок "Что люблю я".	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
2 1.2		Мир древности. Чем питались древние люди?	- просмотр слайдов презентации	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
3 1.3		Как питались в стародавние времена "Щи да каша пища наша".	- рассматривание репродукций картин русских художников, - рисование посуды славян - утица, - мини - исследование "Чем питается наша семья?".	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
4 1.4		Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения.	- работа по таблице, - просмотр слайдов презентации.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
5 1.5		Питание – необходимое условие для жизни человека.	- составление цепочки «Как в наш организм попадает пища».	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
6 1.6		Режим дня и режим питания.	-практическая работа: составление режима дня и режима питания ученика 1 класса.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
7 1.7		В гостях у Мойдодыра. Инсценировка сказки «Мойдодыр»	- театрализованная деятельность.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
8		Проекта №1 по теме	- проектно - исследовательская	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

1.8		"Как питались наши предки?"	деятельность.	<a href="http://pit.ru/teachers">pit.ru/teachers</a>
9 1.9		Как и чем мы питаемся.	- беседа, - анализ рисунков "Что я люблю", - дидактическая игра.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>II четверть (7 ч)</b>				
<b>Модуль: "Питание и здоровье"</b>				
1 1.10		Польза молока и молочных продуктов.	- рассказы детей; - просмотр слайдов презентации.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
2 1.11		Овощи и фрукты - полезные продукты.	- чтение стихотворения Ю. Тувима "Овощи", - просмотр слайдов презентации.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
3 1.12		Сахар: польза и вред. От сладкой еды - много беды.	- составление коллажа: какие продукты могут заменить сахар.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
4 1.13		Лук и чеснок от недугов помог.	- сообщения учащихся о целебных свойствах лука и чеснока.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
5 1.14		Ешь больше рыбки — будут ножки прытки.	- блюда из рыбы, - просмотр слайдов презентации.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
6 1.15		Витаминная грядка на каждый день.	- конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
7 1.16		Экскурсия в булочную.	- знакомство с разнообразием хлебобулочных изделий.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>III четверть (9 ч)</b>				
<b>Модуль: "Гигиена и культура питания"</b>				
1 1.16		Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика.	- практическая работа: правильное мытьё рук и фруктов.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
2 1.17		Практикум: как вести себя в столовой.	- составление правил поведения в столовой,	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

			- анализ школьных ситуаций.	
3 1.18		Культура питания: приглашаем к чаю.	- сюжетно - ролевая игра, - сервировка стола.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
4 1.19		Путешествие в историю: правила поведения за столом из книги «Юности честное зерцало».	- просмотр презентации, - чтение и анализ правил времён Петра I.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
5 1.20		Практикум: учимся складывать салфетки и сервировать стол.	- практическая работа: складываем салфетки. - фотовыставка сервируем стол дома.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
6 1.21		Учимся управлять своими эмоциями за столом.	- сюжетно - ролевая игра.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
7 1.22		Правила пользования столовыми приборами. Умение вежливо попросить, вежливо отказать.	- просмотр презентации, - сюжетно - ролевая игра.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
8 1.23		Практикум: чаепитие в классе "Поздравляем весенних именинников".	- праздник - практикум.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
9 1.24		Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика.	- практическая работа: правильное мытьё рук и фруктов.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>IV четверть (8 ч)</b>				
<b><i>Модуль: "Здоровье и питание в вопросах и ответах"</i></b>				
	1 1.26	Что такое гумми? Польза и вред жвачки.	- работа с энциклопедической литературой,	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	2 1.27	Когда впервые выпекли крендель? Плох обед - когда хлеба нет.	- просмотр презентаций, - выпуск листовок по темам.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

	3 1.28	Почему мы чувствуем жажду и голод?		<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	4 1.29	Почему вредны чипсы, кола, ролтон?		<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	5 1.30	Нужно ли принимать витамины? Зачем человеческому организму нужен витамин С?		<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	6 1.31	Проект №2 по теме " Азбука питания"	- проектно - исследовательская деятельность.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	7 1.32	Сколько лет человек выращивает овощи?	- работа с энциклопедической литературой, - просмотр презентаций,	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
	8 1.33	Итоговая диагностика "Правильно ли ты живёшь?"	- анкетирование.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. – М.: Nestle, 2021
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. /Методическое пособие. – М.: Nestle, 2013
3. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель – 2007г.
4. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
6. А. Леокум. Скажи мне почему. М. Джулия. 1992.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987