

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Смоленской области по образованию и науке
Управление образования и молодежной политики
Администрации города Смоленска
МБОУ "СШ № 1"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол от «30» 08. 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Л.П. Мирошкина
приказ от «30» 08. 2024 г.
№ 186-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1а класс

Филяева Ольга Анатольевна,
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

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 – 17 ч

№п/п № в теме	Дата	Раздел / Тема урока	Формы и виды деятельности учащихся	Электронные ресурсы
І четверть (6 ч)				
<i>Модуль: "История питания"</i>				
1		Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания.	- просмотр слайдов презентации, - чтение рассказа "Что любит Мишка", - рисунок "Что люблю я".	https://www.prav-pit.ru/teachers
2		Мир древности. Чем питались древние люди? "Щи да каша пища наша".	- просмотр слайдов презентации	https://www.prav-pit.ru/teachers
3		Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения.	- работа по таблице, - просмотр слайдов презентации.	https://www.prav-pit.ru/teachers
4		Питание – необходимое условие для жизни человека.	- составление цепочки «Как в наш организм попадает пища».	https://www.prav-pit.ru/teachers
5		Режим дня и режим питания. В гостях у Мойдодыра. Инсценировка сказки «Мойдодыр	-практическая работа: составление режима дня и режима питания ученика 1 класса. - театрализованная деятельность.	https://www.prav-pit.ru/teachers
6		Как и чем мы питаемся.	- беседа, - анализ рисунков "Что я люблю", - дидактическая игра.	https://www.prav-pit.ru/teachers
ІІ четверть (6 ч)				
<i>Модуль: "Питание и здоровье"</i>				

7		Польза молока и молочных продуктов.	- рассказы детей; - просмотр слайдов презентации.	https://www.prav-pit.ru/teachers
8		Овощи и фрукты - полезные продукты.	- чтение стихотворения Ю. Тувима "Овощи", - просмотр слайдов презентации.	https://www.prav-pit.ru/teachers
9		Сахар: польза и вред. От сладкой еды - много беды.	- составление коллажа: какие продукты могут заменить сахар.	https://www.prav-pit.ru/teachers
10		Лук и чеснок от недугов помог.	- сообщения учащихся о целебных свойствах лука и чеснока.	https://www.prav-pit.ru/teachers
11		Ешь больше рыбки — будут ножки прытки.	- блюда из рыбы, - просмотр слайдов презентации.	https://www.prav-pit.ru/teachers
12		Витаминная грядка на каждый день.	- конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	https://www.prav-pit.ru/teachers
III четверть (4 ч)				
Модуль: "Гигиена и культура питания"				
13		Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика.	- практическая работа: правильное мытьё рук и фруктов.	https://www.prav-pit.ru/teachers
14		Культура питания: приглашаем к чаю.	- сюжетно - ролевая игра, - сервировка стола.	https://www.prav-pit.ru/teachers
16		Учимся управлять своими эмоциями за столом.	- сюжетно - ролевая игра.	https://www.prav-pit.ru/teachers
17		Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика.	- практическая работа: правильное мытьё рук и фруктов.	https://www.prav-pit.ru/teachers
IV четверть (1 ч)				
Модуль: "Здоровье и питание в вопросах и ответах"				
	7	Сколько лет человек выращивает	- работа с энциклопедической	https://www.prav-pit.ru/teachers

	1.32	овоци? Итоговая диагностика "Правильно ли ты живёшь?"	литературой, - просмотр презентаций,	pit.ru/teachers
--	------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------

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