

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

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| 7  |   | Польза молока и молочных продуктов.                         | - рассказы детей;<br>- просмотр слайдов презентации.                         | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |
| 8  |   | Овощи и фрукты - полезные продукты.                         | - чтение стихотворения Ю. Тувима "Овощи",<br>- просмотр слайдов презентации. | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |
| 9  |   | Сахар: польза и вред.<br>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> |
| 10   |   | 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> |
| 11   |   | Ешь больше рыбки — будут ножки прытки.                      | - блюда из рыбы,<br>- просмотр слайдов презентации.                          | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |
| 12   |   | 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> |
| <b>III четверть (4 ч)</b>                                |   |   |  |   |
| <b>Модуль: "Гигиена и культура питания"</b>              |   |   |  |   |
| 13   |   | Гигиена питания.<br>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> |
| 14   |   | Культура питания:<br>приглашаем к чаю.                      | - сюжетно - ролевая игра,<br>- сервировка стола.                             | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |
| 16   |   | Учимся управлять своими эмоциями за столом.                 | - сюжетно - ролевая игра.  | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |
| 17   |   | Гигиена питания.<br>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 (1 ч)</b>                                 |   |   |  |   |
| <b>Модуль: "Здоровье и питание в вопросах и ответах"</b> |   |   |  |   |
|  | 7 | Сколько лет человек выращивает                              | - работа с энциклопедической   | <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a> |

|  |      |  |   |  |
|--|------|--|---|--|
|  | 1.32 | овоци? Итоговая диагностика<br>"Правильно ли ты живёшь?" | литературой,<br>- просмотр презентаций, | <a href="http://pit.ru/teachers">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