

муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
Углегорская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор:

Н.Ю. Астафьева



Приказ от 20.08.21 № 111

Рабочая программа
внеурочного курса
оздоровительного направления

«Основы правильного питания»
для 1 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
учитель начальных классов

Лисеенкова Наталья Николаевна

2021 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы правильного питания» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Место курса в учебном плане

Программа курса «Основы правильного питания» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Всего 33 часа в год.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)

Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

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

3. Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата план	Дата факт
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)				
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	Знакомятся с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.	02.09	
2.	Если хочешь быть здоров	Имеют представление о важности правильного питания.	09.09	
3.	Самые полезные продукты	Формируется представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	16.09	
4.	Экскурсия в магазин		23.09	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных	30.09	

		продуктов.		
6.	Кухни разных народов		7.10	
Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)				
7.	Как правильно есть	Имеют представление об основных принципах гигиены питания	14.10	
8.	Гигиена питания		21.10	
9.	Правила питания		28.10	18.11
10.	Удивительные превращения пирожка	Формируется представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	11.11	18.11
11.	Режим питания школьника		18.11	25.11
12.	Рацион питания		25.11	
13.	Завтрак	Формируется представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	2.12	
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?		9.12	
15.	Секреты обеда	Формируется представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	16.12	
16.	Плох обед, если хлеба нет		23.12	
17.	Полдник. Время есть булочки	Знакомятся с вариантами полдника.	30.12	

18.	Экскурсия на хлебозавод		13.01	
19.	Путешествие по улице Правильного питания	Знакомятся с понятием схема, чертеж, рисунок, график.	20.01	
20.	Это удивительное молоко	Формируется представление о значении молока и молочных продуктов.	27.01	
21.	Пора ужинать	Формируется представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	3.02	
22.	Как приготовить бутерброды		10.02	
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.		25.02	
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)				
24.	Где найти витамины весной?	Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	3.03	
25.	Если хочется пить	Формируется представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	10.03	
26.	Мы не дружим с Сухомяткой		17.03	
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Формируется представление о связи рациона питания и	7.04.	

		образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.		
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.	14.04	
29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»		21.04	
30.	Витаминные истории		28.04	
31.	Каждому овощу свое время		5.05	
32.	Витаминная радуга		12.05	
33.	Праздник урожая	Закрепляют знания законов здорового питания. Знакомятся с полезными блюдами для праздничного стола.	19.05	
Итого: 33 часа				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей начального общего образования

№ ___ от _____

Руководитель ШМО: _____ Шевченко Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

_____ С.Н. Макаренко

« ____ » _____ 2021 г.