

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области Управление образования муниципального**  
**образования «Старомайнский район» Ульяновской области**  
**МБОУ Прибрежненская СШ им. генерал-лейтенанта И.И. Затевахина**

РАССМОТРЕНО

Руководитель Ш МО  
учителей гуманитарного  
цикла

\_\_\_\_\_

Хасанетдинова Т.Ю.

Протокол № 1 от  
28.09.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_

Фокина Н.В.  
«\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Погодина Н.М.  
Приказ № 209 от 29.08.2023  
г.

**Рабочая программа по внеурочному курсу**  
**« Разговор о правильном питании »**  
**для обучающихся 1 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составила:  
учитель начальных классов Пушкарева Татьяна Ивановна

## Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-2 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

## Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

### Критерии оценивания

- Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
- Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
- Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
- Исполнительские способности.
- Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".
- Владение правилами поведения за столом.

### Содержание программы.

1 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	Давайте познакомимся.. Беседа о здоровом образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Игра « Собери в корзину полезные продукты», кроссворд.	4 часа
2	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра «Магазин», "Разноцветные столы". Динамичная игра "Поезд"	4 часа

		Практическая работа Нарисовать плакат с правилами гигиены..	
3	Кто жить умеет по часам	Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра «Часики». Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К.Чуковского "Барабек"	3 часа
4.	Путешествие зерна.	Сказки народов мира о питании. Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда	4 часа
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее»	4 часа
6.	Удивительные превращения пирожка.	Рассказ о режиме дня, о личной гигиене, составление режима питания, графика приема пищи. Подвижные игры. "Сказка о потерянном времени" И. Шварца.	5 часов
7.	Полезные продукты	"Зеленые" помощники на кухне. Приправы к столу Прорастить лук дома. Практическая работа "Угадай название специй"	6 часов
8.	Знакомьтесь:	Где живут витамины. Характеристика	1 час

	Витамины	витаминов. Какие витамины содержатся в продуктах. Составление стихов, сказок и рассказов про витамины. Демонстрация фильма	
9.	Традиции русского народа	Сервировка стола. Правила этикета. Викторина "назови предмет"	1 час
10.	Итоги года Вместе весело гулять	Подвижные игры. Прогулка, как основной компонент в режиме дня.	1 час

Тематическое планирование  
1 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	4
2	Полезные и вредные привычки.	4
3	Кто жить умеет по часам	3
4.	Путешествие зерна.	4
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	4
6.	Удивительные превращения пирожка.	5
7.	Полезные продукты	6
8.	Знакомьтесь: Витамины	1
9.	Традиции русского народа	1
10.	Итоги года. Вместе весело гулять	1

\

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

	<b>К-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	
1	1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	Знакомство. Разговор о здоровье.
2	1		Если хочешь быть здоров.
3	1		В здоровом теле - здоровый дух.
4	1		Спорт – основа здоровья
5	1	Полезные и вредные привычки.	Газета о здоровье.
6	1		Полезные и вредные привычки.
7	1		Разговор о санитарии и гигиене
8	1		Мойте руки! Веселые игры с использованием предметов санитарии и гигиены.
9	1	Кто жить умеет по часам	Что такое время? Е.Шварц. Сказка о потерянном времени
10	1		Режим дня.
11	1		Составление режима дня.
12	1	Путешествие зерна.	Режим питания.
13	1		Продукты на завтрак. Составление меню на завтрак.
14	1		Практическое занятие. Злаки.

15	1		Получение крупы и муки из зерна. Мельницы.
16	1	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.	Каши. Из каких круп варят каши.
17	1		Практическое занятие по определению круп и зерен.
18	1		Ассортимент каш. Гурьевская и Суворовская каши.
19	1		Сухофрукты, орехи.
20	1	Удивительные превращения пирожка.	Время полдника. Продукты на полдник.
	1		Крупяные и хлебные изделия.
22			Сказки и рассказы о хлебе
23	1		Хлеб всему голова! Мультфильм «О девочке, наступившей на хлеб»
24	1		Практическая работа. "Приготовление бутерброда".
25	1	Полезные продукты	Овощи.
26	1		Фрукты.
27	1		Молоко. Кисломолочные продукты
28	1		Продукты из рыбы, мяса, мяса кур.
29	1		Полезные и вредные продукты.
30	1		Полезные травы. Наши зеленые помощники.
31	1	Знакомьтесь: Витамины.	Витамины и их свойства.
32	1	Традиции русского народа	Традиции чаепития.
33	1	Вместе весело гулять. Спортивные игры. Веселые старты.	

