

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Стоговка

Кузоватовского района Ульяновской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Педагогического  
совета школы

Протокол № от 29.08.2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР Г.В. Дрягина

«29» августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  
Г.А. Фирсов

Приказ № 70 от 31.08.2023 г



**Рабочая программа**

Наименование курса: внеурочная деятельность  
**«Разговор о здоровье и правильном питании»**

Класс: 1

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 17 (0,5 часа в неделю)

Учебник: «Правильное питание» 1 класс, М.М. Безруких, Т.А. Филлипова,  
А.Г. Макеева - Москва, «Просвещение» 2020 г., М.; Nestle, 2020 г.

Рабочую программу составил: учитель начальных классов Зимина С.Л.

Стоговка 2023 г.

## **І . Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»**

**Личностными результатами** *индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:*

- ❖ чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,
- ❖ уважительное отношение к культуре питания других народов,
- ❖ развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,
- ❖ развитие ценностного отношения к своему здоровью,
- ❖ приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

### **.Регулятивные УУД:**

- ❖ понимание и сохранение учебной задачи;
- ❖ понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- ❖ планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ❖ принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- ❖ осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- ❖ умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ❖ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

- ❖ осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ❖ осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ❖ построение сообщения в устной и письменной форме;
- ❖ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ❖ осуществление анализа объектов с выделением существенных и

несущественных признаков;

- ❖ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- ❖ установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- ❖ построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- ❖ выделение существенных признаков и их синтеза.

#### **Коммуникативные УУД:**

- ❖ использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- ❖ построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
  
- ❖ владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- ❖ формулирование собственного мнения;
- ❖ умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ❖ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ❖ понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- ❖ умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. **Предметные** - приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:
  - ❖ знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),
  - ❖ знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),
  - ❖ из каких растений получают крупы,
  - ❖ названия основных приемов пищи,
  - ❖ источники витаминов,
  - ❖ названия основных овощей, фруктов, ягод
  - ❖ выбирать для питания полезные продукты,
  - ❖ составлять и соблюдать режим питания,
  - ❖ составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,
  - ❖ определять вкус продуктов,
  - ❖ определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

## **II. Содержание программы внеурочной деятельности**

### ***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если

хочешь стать здоровым. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Витамины.

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Где и как готовят пищу. Вредные и полезные привычки в питании.

#### ***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

### ***Рацион питания***

Блюда из зерна. Блюда из зерна. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – своё время. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Бабушкины рецепты. Мясо и мясные блюда. Праздник урожая.

***Знания, умения, навыки***, которые формирует данная программа у младших школьников: в 1 – м классе:

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

## **III Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров Из чего состоит наша пища	1
2	Полезные и вредные привычки Самые полезные продукты	1
3	Как правильно есть (гигиена питания) Удивительное превращение пирожка	1
4	Твой режим питания	1
5	Из чего варят каши Как сделать кашу вкусной	1
6	Плох обед, коли хлеба нет Хлеб всему голова	1
7	Полдник. Время есть булочки	1
8	Почему полезно есть рыбу Мясо и мясные блюда	1
9	Где найти витамины зимой и весной Всякому овощу – своё время	1
10	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
11	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1

12	Каждому овощу – свое время	1
13	Народные праздники России, их меню	1
14	Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
15	Щи да каша – пища наша Что готовили наши прабабушки.	1
16	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
17	Праздник урожая	1