

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Тиличикская средняя школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Слипец Л.В.

Слипец Л.В.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР

Слипец Л.В.

Слипец Л.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Алфёрова В. Н.

Алфёрова В. Н.

Приказ № 372 – ОД
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной образовательной деятельности
духовно-нравственного направления
«Основы правильного питания и здорового образа жизни»
форма обучения: очная
уровень: базовый
на 2023/2024 учебный год

с.Тилички 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы правильного питания и здорового образа жизни» для 1 класса составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. УМК: 1. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании. Соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и учебному плану МКОУ «Тиличикская СШ» на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности общекультурной направленности и рассчитана на 33 ч в год (33 недели), по 2 ч в неделю.

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

Основные задачи курса:

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Усвоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов.

Планируемые результаты :

Предполагаемые результаты:

- повышение качества образования;
- участие в школьных и районных олимпиадах;
- создание условий поверить в собственный талант и неповторимость;
- повышение уровня готовности к сдаче мониторингового обследования в конце учебного года.

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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

Содержание учебного предмета

Раздел I. Разнообразие питания

1.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.

2.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».

3. 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

1. Как правильно есть.

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

2. 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.

3. 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.

4. Плох обед, если хлеба нет.

Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод. **5. 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».

6. 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

1. Где найти витамины весной?

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

2. Как утолить жажду...

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

3. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

4. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

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

5. Каждому овощу свое время.

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игрсоревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай»

Формы организации внеурочной деятельности.

- экскурсия
- кружок
- круглый стол
- викторина
- фестиваль
- проект
- КВН

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Разнообразие питания	12ч
2	Организация и гигиена питания	34ч
3	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	20ч
	Итого	66ч

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Количество часов	Плановые сроки прохождения
1	Вводное занятие.	Знакомство с героями «Улицы Сезам». Умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)	1	4.09
2	Если хочешь быть здоров	Умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)	1	6.09
3	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	11.09
4	Полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	1	13.09
5	Сюжетно-ролевая	Демонстрация	1	18.09

	игра «Мы идем в магазин»	картинок, тематическое рисование. Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность		
6	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Демонстрация картинок, тематическое рисование. Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность	1	20.09
7	Анкетирование «Полезные привычки»	Умение адекватно оценивать правильность выполнения действия, использовать знания в повседневной жизни.	1	25.09
8	Полезные привычки	Умение адекватно оценивать правильность выполнения действия, использовать знания в повседневной жизни.	1	27.09
9	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	1	2.10
10	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить с	1	4.10

		разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.		
11	Что за чудо пирожки?	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1	9.10
12	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1	11.10
13	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Уметь использовать знания в повседневной жизни.	1	16.10
14	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Уметь использовать знания в повседневной жизни.	1	18.10
15	Законы питания	Соблюдать основные правила питания.	1	23.10

16	Игра-обсуждение «Законы питания»	Соблюдать основные правила питания.	1	25.10
17	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1	8.11
18	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1	13.11
19	Соблюдение режима питания	Познакомиться с понятиями: режим, питание.	1	15.11
20	Соблюдение режима питания	Познакомиться с понятиями: режим, питание.	1	20.11
21	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Понятие минеральные вещества.	1	22.11
22	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Понятие минеральные вещества.	1	27.11
23	Составление меню завтрака	Уметь использовать различные справочные материалы: книги, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации. Уметь использовать знания в повседневной жизни.	1	29.11 4.12

24	Составление меню завтрака	Уметь использовать различные справочные материалы: книги, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации. Уметь использовать знания в повседневной жизни.	1	29.11 4.12
25	Плох обед, если хлеба нет	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	1	6.12
26	Плох обед, если хлеба нет	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	1	11.12
27	Игра «Секреты обеда».	Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.	1	13.12
28	Игра «Советы хозяйюшки»	Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.	1	18.12
29	Составление меню обеда	Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	20.12
30	Составление меню обеда	Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	25.12
31	Полдник.	Познакомить с	1	27.12

		вариантами полдника.		
32	Время есть булочки	Познакомить с вариантами полдника.	1	10.01
33	Значение молока	Дать представление о значении молока и молочных продуктах.	1	15.01
34	Молочные продукты	Дать представление о значении молока и молочных продуктах.	1	17.01
35	Игра-демонстрация «Это удивительно»	Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	22.01
36	Молочные продукты. Кроссворд «Молоко».	Умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	24.01
37	Составление меню полдника	Сформировать у детей представление о полднике	1	29.01
38	Составление меню полдника	Сформировать у детей представление о полднике	1	31.01
39	Пора ужинать	Сформировать у детей представление об ужине, как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	1	5.02
40	Пора ужинать	Сформировать у детей представление об ужине, как	1	7.02

		обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.		
41	Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина	Разобрать состав ужина.	1	13.02
42	Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина	Разобрать состав ужина.	1	14.02
43	Составление меню	Научиться использовать продукты.	1	27.02
44	Составление меню	Научиться использовать продукты.	1	28.02
45	Экскурсия в столовую	Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	5.03
46	Экскурсия в столовую	Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность.	1	6.03
47	Из чего варят кашу	Сформировать у детей представление о каше как полезном и вкусном блюде.	1	12.03
48	Как сделать кашу вкусной	Сформировать у детей представление о каше как полезном и вкусном блюде.	1	13.03

49	Где найти витамины весной?	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	1	19.03
50	Где найти витамины весной?	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	1	20.03
51	Как утолить жажду...	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	1	
52	Значение жидкости для организма человека	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	1	
53	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой».	Чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	1	
54	Игра «Праздник чая»	Чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	1	
55	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Нужно дополнительное питание или нет, меню спортсмена.	1	
56	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Нужно дополнительное питание или нет, меню спортсмена.	1	
57	Высококалорийные продукты	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о	1	

		высококалорийных продуктах питания.		
58	Высококалорийные продукты	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	1	
59	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	1	
60	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	1	
61	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность, использовать знания в повседневной жизни.	1	
62	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»	Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность, использовать знания в повседневной жизни.	1	
63	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием овощей.	1	
64	Каждому овощу свое время. Праздник урожая.	Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая.	1	
65	Игра-эстафета «Собираем урожай»	Закрепить полученные знания о законах правильного питания,	1	

		познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.		
66	Повторение программного материала.	Закрепить полученные знания о законах правильного питания.	1	

Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение.

1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Полюмя, 1990. 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники /
Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
7. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
8. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов.
Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. Справочник по детской диететике / Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. Л.: Медицина, 1980. 416 с.
15. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.

16. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных

пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.

17. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.