

**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.Тиличики 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**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
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.