

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 28.08 2024 г.
рук. ЦМО
С.А.К.

Согласовано
с МС
28.08 2024 г.
Председатель МС
М.В.Р.

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08 2024 г.

Утверждена
Директор школы:
/Н.В. Журавлева/
приказ № 100 от 28.08 2024 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

класс 1

количество часов в год – 31, в неделю – 1

Составитель: Журавлева И. В.

х. Лихой

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для учащихся 1 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., М.ОЛМА Медиа Групп 2009, «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., М.ОЛМА Медиа Групп 2009, Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год рабочая программа реализуется за 33 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла здоровьесбережения.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История питания (7 часов)

Здоровье человека и основы правильного питания. Мир древности. Как питались в стародавние времена. Как устроен человек. Питание – необходимое условие для жизни человека. Режим дня и режим питания.

Питание и здоровье (8 часов)

Как и чем мы питаемся. Польза молока и молочных продуктов. Овощи и фрукты. Сахар: польза и вред. Польза рыбы. Витамины.

Гигиена и культура питания (7 часов)

Гигиена питания. Правила поведения в столовой. Культура питания. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.

Здоровье и питание в вопросах и ответах (11 часов)

Польза и вред жвачки. Хлебные изделия. Почему мы чувствуем жажду и голод. Вредные продукты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Вид деятельности учащихся	Дата	
					План	Факт.
История питания (7 часов)						
1	Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания.	1	Беседа	- просмотр слайдов презентации, - чтение рассказа "Что любит Мишка", - рисунок "Что люблю я".	03.09	
2	Мир древности. Чем питались древние люди?	1	Интерактивная экскурсия	- просмотр слайдов презентации	10.09	
3	Как питались в стародавние времена. "Щи да каша пища наша".	1	Интерактивная экскурсия	- рассматривание репродукций картин русских художников, - рисование посуды славян - утица, - мини - исследование "Чем питается наша семья?".	17.09	
4	Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения.	1	Презентация, обсуждение.	- работа по таблице, - просмотр слайдов презентации.	24.09	
5	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Практическая работа	- составление цепочки «Как в наш организм попадает пища».	01.10	
6	Режим дня и режим питания.	1	Практическая работа	- составление режима дня и режима питания ученика 1 класса.	08.10	
7	Защита проекта "Как питались наши предки?"	1	Защита проекта	- проектно-исследовательская деятельность.	15.10	
Питание и здоровье (8 часов)						
8	Как и чем мы питаемся.	1	Беседа, игра	- беседа,	22.10	

				- анализ рисунков «Что я люблю», - дидактическая игра.		
9	Польза молока и молочных продуктов.	1	Презентация, обсуждение.	- рассказы детей; - просмотр слайдов презентации.	12.11	
10	Овощи и фрукты - полезные продукты.	1	Презентация, обсуждение.	- чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи», - просмотр слайдов презентации.	19.11	
11	Сахар: польза и вред. От сладкой еды - много беды.	1	Практическая работа	- составление коллажа: какие продукты могут заменить сахар.	26.11	
12	Лук и чеснок от недугов помог.	1	Конференция	- сообщения учащихся о целебных свойствах лука и чеснока.	03.12	
13	Ешь больше рыбки — будут ножки прытки.	1	Презентация, обсуждение.	- блюда из рыбы, - просмотр слайдов презентации.	10.12	
14	Витаминная грядка на каждый день.	1	Конкурс рисунков	- конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	17.12	
15	Экскурсия в булочную.	1	Экскурсия	- знакомство с разнообразием хлебобулочных изделий.	24.12	
Гигиена и культура питания (7 часов)						
16	Гигиена питания. Кишечные заболевания и их профилактика.	1	Практическая работа	- практическая работа: правильное мытьё рук и фруктов.	14.01	
17	Как вести себя в столовой.	1	Практикум	- составление правил поведения в столовой, - анализ школьных ситуаций.	21.01	
18	Культура питания: приглашаем к чаю.	1	Сюжетно - ролевая игра	- сюжетно - ролевая игра, - сервировка стола.	28.01	
19	Путешествие в историю: правила поведения за столом из книги «Юности честное зерцало».	1	Интерактивная экскурсия	- просмотр презентации, - чтение и анализ правил времён Петра I.	04.02	
20	Учимся складывать салфетки и сервировать стол.	1	Практикум	- практическая работа: складываем салфетки. - фотовыставка сервируем стол дома.	18.02	
21	Учимся управлять своими	1	Сюжетно - ролевая	- сюжетно - ролевая игра.	25.02	

	эмоциями за столом.		игра			
22	Правила пользования столовыми приборами. Умение вежливо попросить, вежливо отказать.	1	Сюжетно-ролевая игра	-просмотр презентации, - сюжетно-ролевая игра.	04.03	
Здоровье и питание в вопросах и ответах 11 часов)						
23	Польза и вред жвачки.	1	Беседа	- работа с энциклопедической литературой, - просмотр презентаций, - выпуск листовок по темам.	11.03	
24	Плох обед, когда хлеба нет.	1	Презентация, обсуждение.		18.03	
25	Почему мы чувствуем жажду и голод?	1	Беседа		08.04	
26	Почему вредны чипсы, кола, роллтон?	2	Беседа		15.04	
27					22.04	
28	Нужно ли принимать витамины?	2	Беседа		29.04	
29				06.05		
30	Зачем человеческому организму нужен витамин С?	1	Беседа		13.05	
31	Защита проекта «Азбука питания».	1	Защита проекта	- проектно-исследовательская деятельность.	20.05	