

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
города Славгорода Алтайского края

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического  
совета МБОУ «СОШ  
№13»  
Протокол №1  
от 31 «августа» 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Управляющий Совет  
МБОУ «СОШ №13»,  
Протокол № 8  
от 31 «августа» 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ №13»  
№ 316/1  
от 31 «августа» 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для 1 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

Составители:  
Бабанина Н.Н.,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
Малютина Л.И.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Слизкая С.Н.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

г. Славгород 2023

## **Пояснительная записка**

### **«Разговор о правильном питании»**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

### **Предметные**

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### **Познавательные**

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### **Коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

**Планируемый результат:**

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
  - Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
  - Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  - Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья

### Результаты изучения курса 1 класс

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Если хочешь быть здоров.	1		
2	Самые полезные продукты.	1		
3	Всякому овощу – своё время.	1		
4	Как правильно есть.	1		
5	Удивительные превращения пирожка	1		
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
7	Плох обед, если хлеба нет.	1		
8	Время есть булочки.	1		
9	Пора ужинать.	1		

10	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
11	Как утолить жажду.	1		
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
13	Где найти витамины весной?	1		
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
15	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1		
16	Давайте познакомимся!	1		
17	Из чего состоит наша пища.	1		
18	Что нужно есть в разное время года.	1		
19	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
20	Где и как готовят пищу.	1		
21	Как правильно накрыть стол.	1		
22	Молоко и молочные продукты.	1		
23	Блюда из зерна.	1		
24	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
25	Что и как приготовить из рыбы.	1		
26	Дары моря.	1		
27	Кулинарное путешествие по России	1		
28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
29	Режим дня	1		
30	Друзья Мойдодыра – вода и мыло. Как правильно мыть руки.	1		
31	Как правильно вести себя за столом.	1		
32	Чтобы зубки не грустили.	1		
33	Если хочешь быть здоров Урок КВН «Наше здоровье».	1		

**Лист внесения изменений**

	<b>Дата проведения</b>		<b>Основание для внесения</b>
--	------------------------	--	-------------------------------

[illegible]