

с. Верхнесвечниково, Каптарского района, Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор

МБОУ Верхнесвечниковская СОШ

Приказ от 01.09.2022 № 41

Евлахова Е.Ю.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Растем здоровыми»**

**1 класс**

**Количество часов - 32 часа.**

**Учитель Демченко Татьяна Ивановна**

**Программа разработана на основе авторской программы М.М.Безруких:**

**«Разговор о правильном питании»**

2022 г.

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Нормативная база.

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М. и следующих нормативных документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 06.10.09г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» и приказы от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09г. №373»
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Верхнесвечниковская СОШ
5. Учебного плана МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на 2021-2022 учебный год
6. Положения о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС второго поколения

### 1.2 Учебно – методические документы.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторской программы М.М.Безруких:

- «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017), рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о здоровье и правильном питании»)
- «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017),
- «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017),

### 1.3 Цели и задачи курса.

**Целью** данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения

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

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;

3. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
4. информирование школьников 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;
5. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
6. развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## **Раздел 2. Общая характеристика курса « Растем здоровыми».**

Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

## **Раздел 3. Место учебного курса в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения МБОУ Верхнесвечниковская СОШ, но 1 час приходится на праздничный день. Поэтому программа сокращена на 1 час за счет сжатия темы повторения. Итого **32 часа**.

## **Раздел 4. Содержание учебного курса.**

### **4.1 Основное содержание по темам.**

**Вводное занятие.**

**Тема 1.** Знакомство с героями .

**Тема 2-3 «Если хочешь быть здоров».** Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа ).

**Анкетирование « Полезные привычки».**

**Тема 4. «Самые полезные продукты».** Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

**Тема 5. Виртуальная экскурсия в магазин.**

**Тема 6-7. «Удивительные превращения пирожка».** Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (общее представление о строении тела). Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» - определить начинку пирожка.

**Тема 8-9. Кто жить умеет по часам.** Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» ( стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

**Проектная деятельность «Режим питания школьника».**

**Тема 10-11. Вместе весело гулять. Соревнование.** Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

**Тема 12-13. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»** Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

**Тема 14-15. «Плох обед, если хлеба нет».** Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты. . Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

**«Праздник хлеба».** Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

**Тема 16-17. « Полдник. Время есть булочки».** Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»). Тест «Режим питания школьника».

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Тема 18-19. «Пора ужинать».** Ужин- обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

**Тема 20-21. Весёлые старты. Питание и спорт. . Конкурс – викторина «Знатоки молока»** - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

**Тема 22-23. «На вкус и цвет товарищей нет».** Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

**Тема 24-25. «Как утолить жажду».** Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

**Тема 26-27. «Что помогает быть сильным и ловким».**

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

**Тема 28-29. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».** КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета. Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

**Тема 30-31. Праздник здоровья. «Каждому овощу свое время».** Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

**Тема 32. «Капустные истории»**

**Тема 33. «Праздник урожая и здоровья»»** 1.Игра-эстафета «Собираем урожай»  
3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

**Тема 34. Итоговое занятие**

## **4.2 Планируемые результаты освоения программы**

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления

об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- *В коммуникативной:* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### Раздел 4.3 Тематическое планирование

№	Содержание	Теория	Практика	Кол – во часов
1.	Разнообразие питания	Знакомство с программой кружка (беседа).	Экскурсия в столовую.	3 часа
2.	Самые полезные продукты	«Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	5 часов
3.	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 часа

4.	Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	5 часов
5.	Завтрак	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака (беседа).	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 часа
6.	Роль хлеба в питании детей	«Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания: обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 часов
7.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Важность потребления витаминов	«Рисуем витамины». Конкурсы, викторины	5 часов
8.	Подведение итогов работы	-	Творческий отчет совместно с родителями	1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>32 часа</b>

### **Требования к уровню подготовки. Должны знать:**

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.
- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.
- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

## Раздел 5. Календарно-тематическое планирование .

№п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство с героями.	1	05.09	
2-3	Если хочешь быть здоров.	1+1(практич.занятие)	12.09 19.09	
4	Самые полезные продукты	1	26.09	
5	Виртуальная экскурсия в магазин.	1(практич.занятие)	03.10	
6-7	Удивительные превращения пирожка	1+1(практич.занятие)	10.10 17.10	
8-9.	Кто жить умеет по часам	1+1(проект)	24.10 07.11	
10-11	Вместе весело гулять.Соревнование.	1+1(практич.занятие)	14.11 21.11	
12-13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1+1(практич.занятие)	28.11 05.12	
14-15	Плох обед, если хлеба нет.	1+1(практич.занятие)	12.12 19.12	
16-17	Полдник. Время есть булочки.	1+1(практич.занятие)	26.01 16.01	
18-19	Пора ужинать	1+1(практич.занятие)	23.01 30.01	
20-21	Весёлые старты. Питание и спорт. . Конкурс – викторина	1+1(практич.занятие)	06.02 13.02	
22-23	На вкус и цвет товарищей нет	1+1(практич.занятие)	20.02 27.02	

24-25	Как утолить жажду	1+1(практич.занятие)	06.03 13.03	
26-27	Что помогает быть сильным и ловким	1+1(практич.занятие)	20.03 03.04	
28-29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1+1(практич.занятие)	10.04 17.04	
30-31	Праздник здоровья. «Каждому овощу свое время».	1+1(практич.занятие)	24.04 15.05	
32	Праздник здоровья «Капустные истории»	1	22.05	
		Всего: 32 часа		

## **Раздел 6. Система оценки результатов обучения.**

Участие в школьных и районных спортивных ,  
тематических праздниках,  
коллективно - творческих делах,  
декоративно – прикладном творчестве,  
экскурсиях по родному краю,  
устных журналах, проектной деятельности.

## **Раздел 7. Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение программы:**

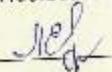
1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.:
2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2017;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle,
4. Комплект плакатов, М.:

### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп,
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М.,
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,

6. Пехлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М
7. Справочник по детской диетике.
8. Этикет и сервировка праздничного стола.

Согласовано  
Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ Верхнесвечниковской СОШ  
От 31.08.2022г № 1

  
Евлаикова Е.Ю.

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
Ромашенко Т.А. 

31.08.2022г

