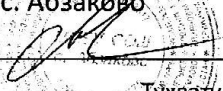


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Абзаково
муниципального района Белорецкий район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО На заседание МО классных руководителей Протокол № «___» От «___» _____ 2023 г. Руководитель МО:  Иргалина Г.А.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР  Якупова А.Ф. от «___» _____ 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОБУ СОШ с. Абзаково  Тухватуллина Р.С. от «___» _____ 2023 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровое питание»

1А класс
Срок освоения: 1 год

Составил: учитель начальных классов
Шукубаева Юлия Ражаповна

2023-2024 учебный год

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. При формировании здорового образа жизни главную роль играет здоровое (правильное) питание. **Под здоровым питанием** понимается питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Цель:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 1 класса разработана на основе программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения. Направление внеурочной деятельности по ФГОС: спортивно - оздоровительное.

Программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Реализация программы внеурочной деятельности " Здоровое питание " ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Реализация программы " Здоровое питание " выполняет требования ФГОС начального общего образования.

Планируемые результаты изучения курса

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования.

Личностные результаты:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» - 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения через правильное питание, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании и привить учащимся потребность в здоровом образе жизни в целом.

Программа внеурочной деятельности " Здоровое питание " реализуется в 1 классе. Данную программу можно использовать во 2 - 4 классах, наполнив тематику проведения занятий информационным материалом согласно возрасту учащихся.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром (строение человеческого организма), литературным чтением, ИЗО, технологией (изготовлениемуляжей фруктов и овощей).

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности
" Здоровое питание "**

№	Тема занятия	Дата	Виды деятельности учащихся
1-2	Введение в курс. Если хочешь быть здоров. Здоровье человека и основы правильного питания.	06.09.23 13.09.23	- просмотр слайдов презентации, - рисунок "Что люблю я".
3-4	Мир древности. Чем питались древние люди? Мои любимые блюда. Вредные и полезные продукты.	20.09.23 27.09.23	- просмотр слайдов, презентации
5-6	Удивительные превращения пирожка. "Щи да каша пища наша".	4.10.23 18.10.23	- рассматривание репродукций картин русских художников, - рисование посуды славян - утица, - мини - исследование "Чем питается наша семья?".
7-8	Кто жить умеет по часам	25.10.23 8.11.23	- работа по таблице, - просмотр слайдов презентации. - составление правил поведения в столовой, анализ школьных ситуаций
9-10	Вместе весело гулять	15.11.23 22.11.23	- любимые игры для здоровья
11-12	Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной	29.11.23 6.12.23	- просмотр слайдов, презентации
13-14	Плох обед, если хлеба нет	13.12.23 20.12.23	- театрализованная деятельность. - просмотр слайдов, презентации
15-16	Время есть булочки	27.12.23 10.01.24	- проектно - исследовательская деятельность

17-18	Пора ужинать	17.01.24 24.01.24	- беседа, - дидактическая игра.
19-20	Веселые старты	31.01.24 07.02.24	- рассказы детей; - просмотр слайдов презентации - любимые игры для здоровья
21-22	На вкус и цвет товарищей нет	21.02.24 28.02.24	- просмотр слайдов презентации.
23-24	Как утолить жажду	06.03.24 13.03.24	- проектно - исследовательская деятельность
25-26	Что помогает быть сильным и ловким	20.03.24 03.04.24	- сообщения учащихся о целебных свойствах лука и чеснока, о спорте, о личной гигиене
27-28	Овощи, Ягоды и фрукты- витаминные продукты	10.04.24 17.04.24	- просмотр слайдов презентации - практическая работа: правильное мытье рук и фруктов - конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
29-31	Праздник здоровья	24.04.24 08.05.24	- конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» - просмотр слайдов презентации - сообщения учащихся
32-33	Мой дневник	15.05.24 22.05.24	- сообщения учащихся