

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 31.08.2020г. № 284  
Л. Н. Острикова  
МП



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Основы здорового питания»**  
**на 2020-2021 учебный год**

Начальное общее образование: 1-Б класс  
Количество часов: 28  
УМК: «Школа России»

Учитель: Болдина Елена Сергеевна *сваф*  
(ФИО учителя) (подпись)

## **1. Пояснительная записка**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Основы здорового питания» в 1а классе отводится не более 33 часов из расчёта 1 час в неделю, 33 учебных недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. №1648 «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 1б классе - 22.02.2021г. – 1 час, 08.03.2021г. – 1час, 03.05.2021г - 1 час, 10.05.2021г. – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности «Основы правильного питания» в 1б классе и количество данных часов составит – 28 часов.

## **2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания».**

### **Личностные УУД:**

- сформированность внутренней позиции школьника;
- адекватная мотивация внеурочной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- способность к моральной самооценке.

### **Метапредметные УУД:**

#### **Регулятивные:**

- 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:**

- приобретение знаний об основах рационального питания;
- представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

#### **Коммуникативные:**

- 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.

Предметные УУД:

- - 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.

**К концу учебного года обучения учащиеся:**

**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

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания».**

#### **Раздел I. Разнообразие питания (6ч)**

##### **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(11ч)**

### **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(11ч)**

### **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 сухомяткой». 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»

## **4.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания».**

<b>№</b>	<b>Тема (раздел ) программы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Разнообразии питания	6
2.	Организация и гигиена питания	11
3.	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	11
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>

## **5. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности«Основы здорового питания»**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1.	Вводное занятие “Если хочешь быть здоров”.	1	07.09
2.	Если хочешь быть здоров	1	14.09
3.	Самые полезные продукты	1	21.09

4.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	1	28.09
5.	Анкетирование «Полезные привычки»	1	05.10
6.	На вкус и цвет товарищей нет	1	12.10
7.	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	1	19.10
8.	Как правильно есть	1	09.11
9.	Игра-обсуждение «Законы питания»	1	16.11
10.	Удивительные превращения пирожка	1	23.11
11.	Соблюдение режима питания	1	30.11
12.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	07.12
13.	Составление меню завтрака	1	14.12
14.	Плох обед, если хлеба нет	1	21.12
15.	Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки»	1	11.01
16.	Составление меню обеда	1	18.01
17.	Полдник. Время есть булочки	1	25.01
18.	Значение молока и молочных продуктов	1	01.02
19.	Игра-демонстрация «Это удивительно Кроссворд «Молоко».	1	08.02
20.	Составление меню полдника	1	01.03
21.	Пора ужинать	1	15.03
22.	Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина	1	29.03
23.	Составление меню ужина	1	05.04
24.	Экскурсия в столовую	1	12.04
25.	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	1	19.04
26.	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	1	26.04
27.	Где найти витамины весной? Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая»	1	17.05

28.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты»	1	24.05
-----	---	---	-------

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
учителей начальных классов  
Е.А. Адамова Е.А.  
подпись      ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Жмурина О.А.  
подпись      ФИО  
31.08.2020г. \_\_\_\_\_  
дата