

ВЫПИСКА
из Основной образовательной программы
начального общего образования

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Логос»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья.
Питайся правильно!»
1-4 класс

г. Чудово

2025 год

Содержание рабочей программы

№ п/п	Название раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения курса	4-5
3	Содержание курса	6
4	Тематическое планирование	7-11

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья. Питайся правильно!» для 1 – 4 классов 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.
4. Плана по внеурочной деятельности МОУ «Ларионовская школа»;
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Ларионовская школа» по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты: в результате изучения курса «Азбука здоровья. Питайся правильно!» 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;
- 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;

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.

Содержание курса

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1.	Если хочешь быть здоров.	1	
2.	Из чего состоит наша пища.	1	
3.	Полезные и вредные привычки.	1	
4.	Самые полезные продукты.	1	
5.	Как правильно есть(гигиена питания).	1	
6.	Удивительное превращение пирожка.	1	
7.	Твой режим питания.	1	
8.	Из чего варят каши.	1	
9.	Как сделать кашу вкусной.	1	
10.	Плох обед, коли хлеба нет.	1	
11.	Хлеб всему голова.	1	
12.	Полдник.	1	
13.	Время есть булочки.	1	
14.	Пора ужинать.	1	
15.	Почему полезно есть рыбу.	1	
16.	Мясо и мясные блюда.	1	
17.	Где найти витамины зимой и весной.	1	
18.	Всякому овощу – свое время.	1	
19.	Как утолить жажду.	1	
20.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1	
21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1	
22.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	
25.	Каждому овощу – свое время.	1	
26.	Народные праздники, их меню.	1	
27.	Народные праздники, их меню.	1	
28.	Как правильно накрыть стол.	1	
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	1	
30.	Щи да каша – пища наша.	1	
31.	Что готовили наши прабабушки.	1	
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	
33.	Праздник урожая.	1	

2-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий.	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».	1	
7.	Пора ужинать.	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды.	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11.	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет».	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду.	1	
17.	Игра «Посещение музея воды».	1	
18.	Праздник чая.	1	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее.	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена».	1	
21.	Практическая работа «Мой день».	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна».	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки.	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан».	1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	
32.	Проект.	1	
33.	Проект.	1	
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	

3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1.	Введение.	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища.	1	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев».	1	
5.	Что нужно есть в разное время года.	1	
6.	Оформление дневника здоровья.	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	
9.	Конкурс кулинаров.	1	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
11.	Составление меню для спортсменов.	1	
12.	Оформление дневника «Мой день».	1	
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	
14.	Где и как готовят пищу.	1	
15.	Экскурсия в столовую.	1	
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17.	Как правильно накрыть стол.	1	
18.	Игра накрываем стол.	1	
19.	Молоко и молочные продукты.	1	
20.	Экскурсия на молокозавод.	1	
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1	
22.	Молочное меню.	1	
23.	Блюда из зерна.	1	
24.	Путь от зерна к батону.	1	
25.	Конкурс «Венок из пословиц».	1	
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки».	1	
27.	Выпуск стенгазеты.	1	
28.	Выпуск стенгазеты.	1	
29.	Праздник «Хлеб всему голова».	1	
30.	Экскурсия на хлебкомбинат.	1	
31.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1	
32.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1	
33.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1	
34.	Подведение итогов.	1	

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество о часов	Дата
1.	Вводное занятие.	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу.	1	
4.	Лекарственные растения.	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1	
7.	Эстафета поваров.	1	
8.	Конкурс половиц и поговорок.	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов.	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря».	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна».	1	
13.	Меню из морепродуктов.	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края.	1	
16.	Практическая работа по составлению меню.	1	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут».	1	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус».	1	
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем».	1	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
21.	Составление недельного меню.	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов.	1	
23.	Конкурс « На необитаемом острове».	1	
24.	Как правильно вести себя за столом.	1	
25.	Практическая работа.	1	
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1	
27.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1	
28.	Работа над проектом «Накрываем праздничный стол».	1	
29.	Работа над проектом «Накрываем праздничный стол».	1	
30.	Работа над проектом «Накрываем праздничный стол».	1	
31.	Работа над проектом «Накрываем праздничный стол».	1	
32.	Работа над проектом «Накрываем праздничный стол».	1	
33.	Подведение итогов.	1	
34.	Подведение итогов.	1	