



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение г.Шахты Ростовской области  
«Основная общеобразовательная школа №28»**

346503 г.Шахты, Ростовская область, ул. Врубовая, 27/29, тел. (8636) 26-48-49, e-mail:[school28@shakhty-edu.ru](mailto:school28@shakhty-edu.ru)

---

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ №28

Приказ от 31.08 № 90

\_\_\_\_\_ Д.В. Цапенко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Основы здорового питания**

---

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

1

---

(начальное общее, основное общее образование с указанием класса)

Количество часов 32 ч.

Учитель: Джумаян Анна Размиковна

Программа разработана на основе программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева

г. Шахты 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 1 класса разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным стандартом (ФГОС) начального общего образования второго поколения (утвержден Минобрнауки);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 октября 2020г. Регистрационный №60252);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепцией духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»;
- Сборником программ внеурочной деятельности: 1-4 классы под ред. Н.Ф. Виноградовой. М: Вентана Граф, 2017г.;
- Учебным планом внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 28 на 2022-2023 учебный год;
- Уставом МБОУ ООШ №28г.Шахты;
- Локальным актом школы «Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу и внеурочной деятельности)».

Программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» рассчитана на 32 часа (1 час в неделю).

## **Планируемые результаты деятельности учащихся**

### **Личностными результатами обучающихся являются:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

### **Метапредметными результатами обучающихся являются:**

#### ***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

#### ***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

### ***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### ***Предметные:***

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

## **Содержание курса**

- Ознакомление обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладение системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретение опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;
- формирование конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- развитие способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Основы здорового питания» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким

образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

### **Основные виды учебной деятельности**

- ✓ Ролевые игры.
- ✓ Работа в тетрадях.
- ✓ Отгадывание кроссвордов.
- ✓ Игры.
- ✓ Конкурсы рисунков.
- ✓ Конкурсы пословиц и поговорок.
- ✓ Викторины.
- ✓ Сюжетно-ролевые игры.
- ✓ Выполнение проектов.

## Календарно-тематическое планирование

№/№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
<b>Поговорим о продуктах – 7 часов</b>				
1.	Если хочешь быть здоров.	1	05.09	
2.	Полезные и вредные привычки.	1	12.09	
3.	Из чего состоит наша каша.	1	19.09	
4.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	26.09	
5.	Режим питания	1	03.10	
6.	Самые полезные продукты.	1	17.10	
7.	Продукты разные важны!	1	24.10	
<b>Давайте узнаем о продуктах - 13 часов</b>				
8.	Из чего состоит наша пища.	1	07.11	
9.	Плох обед, если хлеба нет.	1	14.11	
10.	Советы доктора Воды.	1	21.11	
11.	Молоко и молочные продукты.	1	28.11	
12.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».	1	05.12	
13.	Почему полезно есть рыбу.	1	12.12	
14.	Рыба и рыбные блюда.	1	19.12	
15.	Почему полезно есть мясо.	1	26.12	
16.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	09.01	
17.	Дары леса.	1	16.01	
18.	Где найти витамины зимой и весной.	1	23.01	
19.	Викторина «Печка в русских сказках».	1	30.01	
20.	Проект «Полезные продукты».	1	06.02	
<b>Поговорим о правилах этикета – 4 часа</b>				
21.	Как правильно есть.		13.02	
22.	Как правильно вести себя за столом.		27.02	
23.	Пользуемся ножом и вилкой		05.03	
24.	Конкурс «Салфеточка».		12.03	
<b>Из истории русской кухни – 2 часа</b>				
25.	Что готовили наши прабабушки.		19.03	
26.	Кулинары, повара – волшебники.		02.04	
<b>Здоровая пища – 3 часа</b>				
27.	Игра «Кладовая народной мудрости».		09.04	
28.	Проект «Здоровое питание». Конкурс		16.04	
29.	«Забавных бутербродов».		23.04	
30.	Экскурсия в магазин. Итоговое занятие		07.05	
31.	«Здоровое питание». Игры		14.05	
32.	Конкурс «Юные диетологи»		21.05	