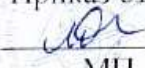


Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

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 образование 1-А класс
Количество часов: 28 часов

Учитель: Криволуцкая Ирина Евгеньевна

(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 «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 1а 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 1а 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 сухомыткой». 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».

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

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

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
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 сухомыткой». 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
А Адамова Е.А.
подпись ФИО

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

Лист корректировки рабочей программы