




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Лава

<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР  / Е.Б.Миронова/ от «26» августа 2021 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор школы  / Т.Е.Швецова/  Приказ № 78 от «27» августа 2021 г.</p>
--	---

**Программа**  
**внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»**  
**для 1 класса**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**33 часа**

Составитель: учитель     I     квалификационной категории  
**Мартьянова Любовь Валентиновна**

2021 год

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности, корректировать несоответствия;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
  - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
  - установка на здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные:***

- принимать и сохранять учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу до окончательного её решения;
- планировать (в сотрудничестве с учителем, одноклассниками или самостоятельно, в том числе и во внутренней речи) свои действия в соответствии с решаемой задачей;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления.
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;

#### ***Познавательные:***

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- различать основную и второстепенную информацию, под руководством учителя фиксировать информацию разными способами (словесно, схематично и др.);
- строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе несложные по форме рассуждения.

## **Коммуникативные:**

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения; задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
- формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- под руководством учителя участвовать в организации и осуществлении групповой работы: распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь взаимоконтроль, проявлять доброжелательное отношение к партнёрам;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Разнообразие питания (10 ч)**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

### **Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)**

Если хочется пить...(что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания

Экскурсия в школьную столовую

### **Этикет (6 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Экскурсия в продуктовый магазин. День рождения Зелибобы

### **Рацион питания (9 ч)**

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время. Праздник здоровья.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	№ занятия в теме	Раздел. Тема занятия
		<b>Разнообразие питания (10 ч)</b>
1	1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.
2	2	Если хочешь быть здоров.
3	3	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.
4	4	Самые полезные продукты
5	5	Удивительные превращения пирожка.
6	6	Удивительные превращения пирожка.
7	7	На вкус и цвет товарищей нет
8	8	На вкус и цвет товарищей нет.
9	9	Где найти витамины весной?
10	10	Где найти витамины весной?
		<b>Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)</b>
11	1	Если хочется пить...(что такое жажда).
12	2	Если хочется пить...(что такое жажда).
13	3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
14	4	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
15	5	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.
16	6	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.
17	7	Режим питания
18	8	Экскурсия в школьную столовую
		<b>Этикет (6 ч)</b>
19	1	Правила поведения в столовой.
20	2	Как правильно вести себя за столом.
21	3	Как правильно есть.
22	4	На вкус и цвет товарищей нет!
23	5	Экскурсия в продуктовый магазин.
24	6	День рождения Зелибобы.
		<b>Рацион питания (9 ч)</b>
25	1	Блюда из зерна.
26	2	Плох обед, если хлеба нет.
27	3	Плох обед, если хлеба нет.
28	4	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.

29	5	Полдник
30	6	Время есть булочки.
31	7	Пора ужинать.
32	8	Каждому овощу своё время.
33	9	Праздник здоровья