

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Администрация города Ижевска**

**МБОУ "СОШ № 91 имени Надежды Курченко"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Тютеева Л.В.  
Подпись / ФИО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ  
№91 имени Надежды  
Курченко»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1

\_\_\_\_\_/Дягилева М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Урок здоровья»**

**для обучающихся 1 классов**

**Ижевск**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Урок здоровья» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- планируемых результатов начального общего образования;
- авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Основные задачи курса:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется следующий учебно-методический комплект:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Урок здоровья/ Методическое пособие.-М.: Абрис, 2019,
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Урок здоровья/ рабочая тетрадь. – М.: Nestle, 2019

Программа курса «Урок здоровья» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Личностные результаты**

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

#### **Познавательные**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

### **Коммуникативные**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- 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;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

### **Предметные результаты**

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

## **Формы и режим занятий**

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организационной деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

## **Учебно-тематический план**

### **Содержание программы**

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

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.

**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».

**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 (17 часов)**

**Как правильно есть.** Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

**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.

**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.

**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.

**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».

**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 (10 часов)**

**Где найти витамины весной?** Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

**Как утолить жажду...** Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее.** Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

**Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.** Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

**Каждому овощу свое время.** Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Аудио рн.	Внеаудитор.
1.	Вводное занятие	1	
2.	Экскурсия в столовую		1
3.	Питание в семье	1	
4.	Оформление плаката любимые продукты и блюда		1
5.	Полезные продукты	1	
6.	Экскурсия в магазин.		1
7.	Оформление дневника.	1	
8.	Практическая работа.		1
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	
10.	Правила питания		1
11.	Гигиена питания.	1	
12.	Работа с дневником правильного питания.	1	
13.	Практическое занятие «Законы питания».		1
14.	Оформление плаката правильного питания.		1
15.	Удивительное превращение пирожка.	1	
16.	Режим питания школьника.		1
17.	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18.	Тестирование по теме «Режим питания».		1
19.	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	
20.	Составление меню для завтрака.		1
21.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
22.	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
23.	«Плох обед, если хлеба нет»		1
24.	Экскурсия в булочную.		1
25.	Составление меню обеда.	1	
26.	Составление меню обеда.		1
27.	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	
28.	Секреты обеда.	1	
29.	Брейн-ринг		1
30.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
31.	Проведения «Праздника хлеба»		1
32.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		1
33.	Подведение итогов.	1	
		16	17
Итого:		33 часа	

