

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №11»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Г.А.Симахина  
Приказ № 98  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
клуба «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
2023-2024 учебный год  
1 «Д» класс**

Разработчик:  
Козлова Ольга Ивановна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

Рассмотрена на заседании кафедры начального образования  Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Согласована с заместителем директора по УВР _____ М.Л. Игнатова  «29» августа 2023 г.	Принята педагогическим советом  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
--	--	--

Бийск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Здоровячок» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 года № 373;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №11»;
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11» на 2023-2024 учебный год;
- Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11» ;
- Программы «Разговор о правильном питании» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, реализуется в течение 34 учебных недель (1 час в неделю).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Главная цель программы** – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Общее кол-во часов	ЭОР
1	Если хочешь быть здоров	3	<p>Образовательная социальная сеть  <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a></p> <p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p>
2	Самые полезные продукты	2	
3	Как правильно есть (гигиена питания)	2	
4	Удивительные превращения пирожка	4	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	
6	Плох обед, если хлеба нет	2	
7	Полдник. Время есть булочки	2	
8	Пора ужинать	2	
9	Где найти витамины весной?	2	
10	Как утолить жажду...	2	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	
12	На вкус и цвет товарищей нет	2	
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
14	Каждому овощу свое время	2	
15	Праздник здоровья	2	
	Итого	33 часа	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Сроки	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия
Если хочешь быть здоров (3ч.)				
1.	8.09	Если хочешь быть здоров	Иметь представление о важности правильного питания.	Игра
2.	15.09	Если хочешь быть здоров		Мини-проект
3.	22.09	Если хочешь быть здоров		Соревнование
Самые полезные продукты (2ч.)				
4.	29.09	Самые полезные продукты	Формировать представление о полезных продуктах для человека.	Ярмарка полезных продуктов
5.	6.10	Самые полезные продукты	Иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	Презентация
Как правильно есть (гигиена питания) (2ч.)				
6.	13.10	Как правильно есть (гигиена питания)	Иметь представление об основных принципах гигиены питания	Экскурсия в столовую
7.	20.10	Как правильно есть (гигиена питания)		Беседа
Удивительные превращения пирожка (4ч.)				
8.	27.10	Удивительные превращения пирожка	Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	Образно-ролевая игра
9.	10.11	Удивительные превращения пирожка		Мини-проект
10.	17.11	Удивительные превращения пирожка		Выставка

11.	24.11	Удивительные превращения пирожка		Соревнование
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2ч.)				
12.	1.12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	Беседа
13.	8.12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?		Конкурс рисунков
Плох обед, если хлеба нет (2ч.)				
14.	15.12	Плох обед, если хлеба нет	Формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Праздник хлеба
15.	22.12	Плох обед, если хлеба нет		Викторина
Полдник. Время есть булочки (2ч.)				
16.	29.12	Полдник. Время есть булочки	Познакомить с вариантами полдника.	Сюжетно-ролевая игра
17.	12.01	Полдник. Время есть булочки	Формировать представление о значении молока и молочных продуктов.	Презентация
Пора ужинать (2ч.)				
18.	19.01	Пора ужинать	Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	Мини-проект
19.	26.01	Пора ужинать		Конкурс рассказов
Где найти витамины весной? (2ч.)				

20.	2.02	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Кроссворд. Ролевая игра
21.	9.02	Где найти витамины весной?		Практическая работа
Как утолить жажду... (2ч.)				
22.	23.02	Как утолить жажду...	Формировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Ролевая игра
23.	1.03	Как утолить жажду...		Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч.)				
24.	15.03	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Соревнование
25.	22.03	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		Сюжетно-ролевая игра
На вкус и цвет товарищей нет (2ч.)				
26.	5.04	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Презентация
27.	12.04	На вкус и цвет товарищей нет		Ролевая игра
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (2ч.)				
28.	19.04	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Познакомить с разнообразием овощей,	КВН

29.	19.04	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	ягод, фруктов, их полезными свойствами.	Ролевая игра
Каждому овощу свое время (2ч.)				
30.	26.04	Каждому овощу свое время	Познакомить с особенностями времени приема в пищу разных овощей.	Мини-проект
31.	3.05	Каждому овощу свое время		Конкурс рисунков
Праздник здоровья (3ч.)				
32.	10.05	Праздник здоровья	Закреплять знания законов здорового питания. Познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.	Сюжетно-ролевая игра
33.	17.05	Праздник здоровья		Викторина
34.	24.05	Праздник здоровья		Отчет
Итого: 34 часа				

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **«Если хочешь быть здоров»**

Знакомство детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

### **«Самые полезные продукты»**

Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; выбор детьми самых полезных продуктов.

### **«Как правильно есть» (гигиена питания)**

Формирование у школьников представления об основных принципах гигиены питания.

### **«Удивительные превращения пирожка»**

Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

### **«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»**

Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

### **«Плох обед, если хлеба нет»**

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

### **«Полдник. Время есть булочки»**

Знакомство детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

### **«Пора ужинать»**

Формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

### **«Где найти витамины весной?»**

Знакомство детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

### **«Как утолить жажду...»**

Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

### **«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**

Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

### **«На вкус и цвет товарищей нет»**

Знакомство детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

### **«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»**

Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

### **«Каждому овощу свое время»**

Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

### **«Праздник здоровья»**

Закрепление полученных знаний о правилах здорового питания; знакомство детей с полезными блюдами для праздничного стола.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»	М. М. Безруких Т. А. Филиппова А. Г. Макеева	М.: ОЛМА Медиа Групп	2019

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. мультимедийный проектор / интерактивная доска
2. таблицы пищевой ценности продуктов;
3. раздаточный методический материал;
4. компьютеры.

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п\п	Класс	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с курирующим заместителем директора