

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Аксиома» (Центр образования «Аксиома»)

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом директора Центра образования «Аксиома» от 01.09.2025 № 221

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
1 класс

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программу курса включены следующие разделы:

- 1 раздел: Разнообразие питания
- 2 раздел: Гигиена питания и приготовления пищи
- 3 раздел: Этикет
- 4 раздел: Рацион питания
- 5 раздел: Из истории русской кухни.

Раздел	Разнообразие питания	Гигиена питания и приготовления пищи	Этикет	Рацион питания	Из истории русской кухни.	Итого
1 класс	5	10	8	5	5	33

Содержание программы 1 класс (33 часа)

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения программы «Разговор о здоровье и правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

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 и условиями ее реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки питания	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26	Народные праздники, их меню	1
27	Народные праздники, их меню	1
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Подведение итогов.	1

