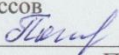
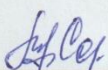


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства Администрации Иловлинского
муниципального района
МБОУ Логовская СОШ

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей начальных
классов


Попов А.М.
Протокол №1
от «01 » сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Методист по УВР


Сорокина М.Ф.
Протокол №1
от «01 » сентября 2025 г



УТВЕЖДЕНО
Директор МБОУ
МБОУ Логовской СОШ

Колосова Т.И.
Приказ № 337
от «01»сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1 класса

Село Лог 2025

Пояснительная записка

Направление программы: обще – интеллектуальное, оздоровительное.

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – это то, на чем базируется здоровье и жизнь человека.

Педагогическая целесообразность программы:

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Отличительные особенности программы:

Содержание программы кружка "Азбука здоровья" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Адресат программы – учащиеся 1 класса (7-8 лет). В основу реализации программы заложен учет возрастных, психологических, физиологических особенностей детей.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – базовый

Программа рассчитана на 33 ч (1 ч в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся: 1 час в неделю.

Особенности организации учебного процесса

Учебные материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей и включают задачи, практические задания, игры, мини-исследования и проекты.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу «Азбука здоровья» является кружок. В процессе изучения по данной программе широко используются такие формы как:

- практические занятия

- опыты

- наблюдения

- исследовательская деятельность

- презентации,

-конкурсы

- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая);

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Цель программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

Развивающие

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Формы занятий:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

Учебный план

Номер раздела	Название разделов	Количество часов	Теоретические	Практические
1	Разнообразие питания	6	3	3
2	Организация и гигиена питания	17	9	8
3	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	10	5	5
Итого - 33 часа в год				

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы работы
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)					
1.		Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1		
2.		Если хочешь быть здоров		1	В т раб
3.		Самые полезные продукты	1		
4.		Экскурсия в магазин		1	З
5.		На вкус и цвет товарищей нет	1		Б
6.		Кухни разных народов		1	Т
Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)					
7.		Как правильно есть	1		
8.		Гигиена питания		1	В т раб
9.		Правила питания	1		
10.		Удивительные превращения пирожка		1	В т раб
11.		Режим питания школьника	1		
12.		Рацион питания	1		

13.	Завтрак		1	В т
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?		1	раб В т
15.	Секреты обеда	1		раб
16.	Плох обед, если хлеба нет		1	И
17.	Полдник. Время есть булочки	1		
18.	Экскурсия на плодозавод		1	З
19.	Путешествие по улице Правильного питания	1		В т
20.	Это удивительное молоко	1		раб
21.	Пора ужинать		1	В т
22.	Как приготовить бутерброды	1		раб
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.		1	З
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания				
(10 часов)				
24.	Где найти витамины весной?	1		Бесе
25.	Если хочется пить	1		бесе
26.	Мы не дружим с Сухомяткой		1	Игра
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		1	Вып твор зада рабо
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		1	Вып твор зада рабо

29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1	КВН
30.	Витаминные истории	1	Беседа
31.	Каждому овощу свое время	1	Беседа
32.	Витаминная радуга	1	Творчество мастер-класс
33.	Праздник урожая	1	Игра

**Итого: 33
часа**

Содержание разделов 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».

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

познавательные - формирование умения осуществлять поиск необходимой информации в учебнике и других источниках;

коммуникативные - развитие коммуникативных навыков у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

регулятивные - формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (фото- и видеокамера).

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, Рабочие тетради для учащихся.

Критерии оценки результативности Программы

Информированность:

- Количество охваченных детей рамками Программы;
- Получение представления о правильном питании.
- Высокая культура поведения за столом (во время обеда в школьной столовой, в гостях, дома и пр.).

Проявление активности:

- Самостоятельность выполнения обязанностей по дежурству по столовой;
- Поведенческая реакция во время принятия пищи и во время приготовления пищи в домашних условиях.
- **Текущая аттестация:**
 - устный опрос;
 - тестовые задания;
 - решение задач;
 - решение кроссвордов и анаграмм;
 - мини-исследования;
 - графическая работа: построение схем и диаграмм связей;
 - творческая работа: постер, компьютерная презентация.
- **Итоговая аттестация:**
 - викторина;
 - тест.

Список литературы для учителя и учащегося

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279381

Владелец Колосова Татьяна Измайловна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026