


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Ярославской области  
Департамент образования мэрии города Ярославля  
муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 69»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения

 Чекалова Т.В.

Протокол № 6  
от "03" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по ВР

 Миронова А.С.

от "16" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором школы

 Анисимова Л.В.

Приказ № 01-10/101-03

от "24" июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»

для 1 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Захарова В.Л., учитель начальных классов,  
Конт Е.В., учитель начальных классов,  
Савина Т.В., учитель начальных классов,  
Смирнова А.А., учитель начальных классов,  
Антонова А.С., учитель начальных классов

г. Ярославль, 2022

## Содержание внеурочной деятельности «Здоровое питание»

**Цель** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

### **Задачи**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;

информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;

предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### *Виды деятельности.*

- Игровая деятельность (высшие виды игры – игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; ролевая игра).
- Совместно-распределенная учебная деятельность (включенность в учебные коммуникации, парную и групповую работу).
- Творческая деятельность (художественное творчество, конструирование, составление мини-проектов).
- Трудовая деятельность (самообслуживание, участие в общественно-полезном труде).

Формы отчета: викторина о полезной пище, составление меню.

## Календарно - тематическое планирование

п/п	Содержание занятия	Дата
1	Если хочешь быть здоров.	
2	Поговорим о пище.	
3	Из чего состоит наша пища	
4	Полезные и вредные привычки в питании.	
5	Самые полезные продукты	
6	Как правильно есть (гигиена питания)	
7	Удивительное превращение пирожка	
8	Твой режим питания	
9	Завтрак. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной	
10	Молоко и молочные продукты.	
11	Плох обед, коли хлеба нет	
12	Хлеб всему голова	
13	Полдник. Время есть булочки.	
14	Пора ужинать	
15	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	
16	Мясо и мясные блюда	
17	Где найти витамины зимой и весной	
18	Всякому овощу – свое время	
19	Как утолить жажду	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	
21	На вкус и цвет товарищей нет	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
23	Каждому овощу – свое время	
24	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	
25	Как правильно составить свой рацион питания.	
26	Дары леса.	
27	Народные праздники, их меню	
28	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	
29	Как правильно вести себя за столом.	
30	Щи да каша – пища наша	
31	Что готовили наши прабабушки.	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	
33	Праздник урожая. Игра-викторина.	