

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области – Ордынская средняя общеобразовательная
школа № 3

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 28.08.2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ-
Ордынская СОШ №3
Н.А. Севрюк
Приказ № от 28.08.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Разговор о правильном питании
уровень образования начальное общее образование
срок освоения 1 год

Почтарева Татьяна Александровна
учитель начальных классов

1.Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28(далее–СП2.4.3648-20).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).
6. Положение об организации внеурочной деятельности.
7. Положение о рабочей программе.

Также рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ:«Разговор о правильном питании»(М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА МедиаГрупп2007),«Формула правильного питания»(М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-Экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов :медицинского обслуживания наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса–это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

2.Содержание программы.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы

Сроки реализации программы и режим занятий: 1 год (2 класс).

Курс включает одно занятие в неделю: для 2 класса (33учебные недели),33ч. в год.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Это проявляется в особой значимости личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, направленной на понимание обучающимися формирования культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде,
- рассматривающий как одну из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса;
- мотивирующий учащихся на ведение здорового образа жизни;
- формирующий потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о Многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям

детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Формы организации учебного процесса.

При организации учебного процесса используются следующие формы проведения занятий: игры, путешествия, исследования, интегрированные занятия и т.д.; дидактические игры, разнообразные творческие задания, тесты, методы контроля и самоконтроля, разноуровневая дифференциация, групповые и индивидуальные формы работы, проблемно-поисковые ситуации, игровые технологии, технологии здоровьесбережения.

Методы : словесный(беседа, объяснение), практический, наглядный

Виды деятельности:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности результаты по курсу «Разговор о правильном питании».

Личностные - 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; -умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные Регулятивные УУД: -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, в том числе во внутреннем плане; -принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; -осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае - работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); -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 УУД: выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; -осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; -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; -построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; -выделение существенных признаков.

Коммуникативные УУД: -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, в том числе в ситуации столкновения интересов; -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. знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

Предметные: -знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; -навыки

самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; -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 и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

В результате изучения программы «Разговор о 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; умения: 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Тематическое планирование.
1класс

№ п/ п	Темы	Основное содержание	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	Раскрытие важности правильного питания для здоровья человека.	Знакомство с героями программы.
2.	Из чего состоит наша пища	Развитие представления об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой Рацион питания	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
3.	Полезные и вредные привычки питания	Правильный выбор по продуктам питания – полезное и вредное Влияние вредных и полезных привычек в питании на здоровье человека.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»
4.	Самые полезные продукты	Правильный выбор продуктов питания, обоснование выбора.	Выбрать продукты, которые можно употреблять изредка, Которые не следует есть каждый день, полезные продукты.
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	Представление об основных принципах гигиены питания. Выявление уровня знаний детей о правилах гигиены	Рассказывать об основных правилах питания.
6.	Удивительное превращение пирожка	Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания.	Рассмотреть путешествие пирожка по пищеварительной системе, превращение продуктов в жиры, белки, углеводы.

7.	Твой режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение Режимы питания.	Рассмотреть Примерный режим питания
8.	Из чего варят каши	Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака.	Узнать о питательных веществах каши, о злаковых растениях
9.	Как сделать Кашу вкусной		
10.	Плох обед, колихлебанет	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, об основных блюдах, Входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Оперирование понятиями: обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Польза хлебобулочных изделий грубого помола
11.	Хлеб всему голова		
12.	Полдник	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню, о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Разгадывание кроссворда о молочных продуктах.
13.	Время есть булочки		
14.	Пора ужинать	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, Расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Выбор продуктов, предпочтительных для употребления за ужином.
15.	Почему полезно есть рыбу	Способствовать формированию у учащихся основ правильного питания, представлений об основных принципах гигиены питания, сформировать у учащихся	Блюда из рыбы и мяса – польза продуктов. Составление блюд из рыбы и мяса.
16.	Мясо и мясные блюда		

		Представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания.	
17.	Где найти витамины зимой и весной	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Весной организму человека необходимы витамины. Полезно есть салаты из свежей зелени. Овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике. Витамины, авитаминоз.	- Весной для Организма необходимы свежая зелень, пророщенный овес и пшеница, сухофрукты - Морские продукты полезны и питательны. Исследовательская деятельность «Полезные Продукты для весеннего стола»
18.	Всякому овощу – свое время	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Наш организм способен создавать запасы витаминов лишь на Несколько недель. Поэтому человек должен получать витамины регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей.
19.	Как утолить жажду	Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.	Узнают о полезных свойствах чая, традициях связанных с чаепитием. Разгадывание загадок, ребусов
20.	Что надоесть, если хочешь стать сильнее	Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания	Упражняются в подборе блюд, Стимулирующих рост мышечной массы. Формулировать представление о режиме питания Школьника при
21.	Что надоесть, если хочешь стать сильнее		

			Больших нагрузках в школе или занятиях спортом.
22.	На вкус и цвет товарищей нет	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Формулировать знание детей о разнообразных вкусовых свойствах различных продуктов. Уметь распознавать вкус продуктов. Необходимость в разнообразной пище.
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Поэтому в рационе ребенка регулярно должны быть эти витаминные продукты. Витаминные продукты.
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		
25.	Каждому овощу – свое время	Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей.
26.	Народные праздники, их меню	Знакомство с народными праздниками, меню для праздничного стола	Законы правильного питания. Блюда для праздничного стола.
27.	Народные праздники, их меню		
28.	Как правильно накрыть стол.	Правила сервировки стола.	Простые умения и способы сервировки стола
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Обсуждение правил этикета.	Вилка и нож – столовые приборы.
30.	Щи да каша – Пища наша	Исконнорусские блюда и Продукты питания: щи,	

31.	Что готовили наши прабабушки.	каша, капуста, репа. Картофель—«второй хлеб».	Подбор пословиц и поговорок о русской кухне.
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания	Представление своего любимого блюда
33.	Подведение итогов.	.	

Планируемые результаты результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- Полезные продукты;
- Правила этикета;
- Роль правильного питания в здоровом образе жизни. После первого года обучения ученики должны уметь:
- Соблюдать режим дня
- Выполнять правила правильного питания;
- Выбирать в рацион питания полезные продукты.

Методическое обеспечение

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/Методическое пособие.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что приготовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда детского питания. М., 1991, 190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьеберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.