

РЕКОМЕНДОВАНА
Решением Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 2»
Протокол от 25.06.2025 № 13



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ № 2"
Т.Ю.Калугина
Приказ от 01.07.2025 г. № 39-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»

Североуральский муниципальный округ
2025 г.

Пояснительная записка

1. Статус документа

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 06.10.09г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» и приказы от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09г. №373»
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
5. Программы «Разговор о правильном питании» авт. М.М.Безруких М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

Для реализации программы используется **учебно-методический комплект:**

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle

2. Цель программы:

Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,
- расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

3. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Основные принципы программы:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;

- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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.

Структура программы.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена

питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:
 1. "Как правильно накрыть стол",
 2. "Как правильно вести себя за столом"; рацион

питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря"; традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

4. Место программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 3, 4 классах 34 часа в год, 1 час в неделю (34 недели).

5. Ценностные ориентиры содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания - осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.

- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

6. Результаты освоения программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

- Определять последовательность действий

7. Содержание программы

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

8. Основные методы обучения

фронтальный метод;;
групповой метод;;
практический метод;;
познавательная игра;;
ситуационный метод;
игровой метод;
соревновательный метод;
активные методы обучения.

9. Формы обучения:

чтение и обсуждение;
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;

10. Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям д здоровье. - М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1 - 15 июля/ 2005. с. 16-28

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1 - 15 августа/ 2004. с. 5-8

10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1 - 15 августа/ 2005. с. 5-47

11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Наглядные пособия:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* - таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Мультимедийные ресурсы:

компьютер

медиапроектор, интерактивная доска

ПУВ-проектор,

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

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.

Календарно - тематическое планирование
«Разговор о правильном питании»
(модуль №2 «Две недели в лагере здоровья»)
3, 4 класс, 34 часа

№ п/п	Дата	Название темы	Характеристика видов деятельности
1		Давайте знакомиться! Режим дня.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2		Из чего состоит наша пища. Кулинарная студия.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
3		Из чего состоит наша пища. Проектная работа «Дары осени»	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
4		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
5		Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игра «Моя зарядка»	расширять знания о правильном питании, пробуждать интерес к приготовлению пищи
6		«Закаляйся – если хочешь быть здоров». Выставка плакатов о пользе закаливания.	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его

			соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
7		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
8		Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Конкурс рисунков «Мама, папа, я – спортивная семья»	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
9		Где и как готовят пищу.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
10		Где и как готовят пищу.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
11		Блюда из зерна.	формирование представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд.
12		Блюда из зерна. Кулинарный конкурс «Хлебопёки»	формирование представлений детей о предметах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

13		Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	<p>Знать о режиме питания;</p> <p>-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.</p> <p>уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.</p> <p>Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.</p>
14		Молоко и молочные продукты. Кроссворды. Загадки.	<p>Знать о режиме питания;</p> <p>-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.</p> <p>уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.</p> <p>Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ</p>
15		Что можно есть в походе. Кроссворды «Лесные плоды»	<p>формирование знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания</p> <p>Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</p> <p>расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</p>
16		Что можно есть в походе. Проект «Лесные ягоды»	<p>Знать о режиме питания;</p> <p>-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.</p> <p>уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.</p> <p>Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.</p>
17		Вода и другие полезные напитки.	<p>Знать о структуре общественного питания,</p> <p>О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу</p>

			<p>незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.</p> <p>Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.</p>
18		Вода и другие полезные напитки. Кулинарная студия «Как приготовить полезный напиток»	<p>Знать о структуре общественного питания,</p> <p>О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу нез знакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.</p> <p>Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.</p>
19		Что и как приготовить из рыбы.	<p>формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p>
20		<p>Что и как приготовить из рыбы. Блюда из рыб.</p> <p>Конкурс «Салфеточка»</p>	<p>формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p> <p>развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд из рыбы</p>
21		Дары моря.	<p>формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p> <p>развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд из рыбы</p>
22		Дары моря. Выставка рисунков «Обитатели моря»	<p>формирование знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания</p> <p>Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</p> <p>расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</p>
23		Необычное путешествие.	<p>формирование знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания</p> <p>Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях,</p>

			<p>их полезности</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений</p> <p>расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области</p>
24		Необычное путешествие. Кулинарное путешествие по России	<p>формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</p> <p>расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>
25		Олимпиада здоровья.	<p>Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.</p>
26		Олимпиада здоровья.	<p>Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.</p>
27		Как правильно накрыть стол.	<p>Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление</p>
28		Дневник физического развития.	<p>формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p>
29		Закаливание. Викторина «В гостях у Нептуна»	<p>формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;</p> <p>расширять представление об ассортименте блюд из рыбы</p>
30		Недельное меню.	<p>формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</p> <p>расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>
31		Конкурс «Вкусный маршрут» (мини-проект)	<p>формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</p> <p>расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны</p>
32		Проект «Кулинарный глобус»	<p>Знать о режиме питания;</p> <p>уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.</p> <p>Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и</p>

			углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
33		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<p>формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</p> <p>расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов</p> <p>развивать интерес к приготовлению пищи</p>
34		Правила поведения за столом. Подведём итоги года.	<p>развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов</p> <p>развивать представление об этикете и правилах сервировки стола</p> <p>развивать интерес к процессу приготовления пищи</p> <p>формировать практические навыки приготовления пищи</p> <p>Уметь помогать на кухне, сервировать стол,</p> <p>знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета</p> <p>Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление</p>