

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Районный отдел образования Администрации

Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Ганчуковская ООШ Пролетарского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Мушина Т.А.
Приказ №1 от «25» августа
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Полковникова С.В.
Приказ №1 от «26» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Поплутина Н.М.
Приказ №40 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 7105472)

Разговор о правильном питании

для обучающихся 1-2 классов

х.Ганчуков 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на общеинтеллектуальное развитие обучающихся.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в

меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

Ценностные ориентиры содержания курса

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

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создание условий для формирования представлений о полезных продуктах, наиболее полезных и необходимых человеку каждый день, об основных принципах питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высоко калорийных продуктах питания.

-сформировать представление о регулярном соблюдении режима питания;

-ознакомление учащихся с необходимостью заботы о своем здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- овладение системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- приобретение опыта самостоятельной деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение.

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- чувства ответственности за свое здоровье.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Занятия «Разговор о питании» проводятся в 1-2 классах по одному часу в неделю.

Общий объем учебного времени составляет 34 часа

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 - 2 КЛАСС

1. **Поговорим о продуктах. (7 часов)**

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2. **Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)**

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3. **Поговорим о правилах этикета. (4 часа)**

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»»

4. **Из истории русской кухни. (3 часа)**

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5. **Здоровая пища. (6 часов)**

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

- умения использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога) как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные действия

- овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

- приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1- 2 КЛАСС

Обучающийся научится:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры нормы поведения, обеспечивающие

сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 -2 КЛАССЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Разнообразие питания.	5	<p>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.</p>	беседы, игры, викторины	<p>https://www.prav-pit.ru/ Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Яндекс.Учебник-российская образовательная платформа</p>

			<p>Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка».</p> <p>Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.</p> <p>Витамины.</p> <p>Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.</p> <p>Викторина «Чипполино и его друзья».</p>		
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	<p>Гигиена школьника.</p> <p>Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</p>	<p>Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.</p>	<p>https://www.prav-pit.ru/</p> <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Яндекс.Учебник-</p>

			<p>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.</p>		<p>русская образовательная платформа</p>
3	Этикет	8	<p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.</p>	<p>Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.</p>	<p>https://www.prav-pit.ru/ Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>

			<p>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. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.</p>		<p>Яндекс.Учебник-российская образовательная платформа</p>
4	Рацион питания	5	<p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из</p>	<p>Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.</p>	<p>https://www.prav-pit.ru/ Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция</p>

			<p>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. Составляем меню на день.</p>		<p>цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Яндекс.Учебник-российская образовательная платформа</p>
5	Из истории русской кухни	5		Выполнение проектов по теме «Плох обед, если	https://www.prav-pit.ru/ Электронная форма учебника,

				хлеба нет».	библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru) Яндекс.Учебник- русская образовательная платформа
6	Обобщение изученного	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 – 2 КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация
		Всего	
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.	2	
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Подведение итогов.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716418

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен с 29.05.2025 по 29.05.2026