МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования

Ростовской области

Районный отдел образования Администрации

Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Ганчуковская ООШ Пролетарского района Ростовской области

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Мухина Т.А. протокол №1 от «25» августа 2026 г.	Полковникова С.В. протокол №1 от «26» августа 2026 г.	Поплутина Н.М. приказ №45 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 7105472)

Разговор о правильном питании

для обучающихся 1-2 классов

х.Ганчуков 2026

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 питании;

-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, обьяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

1-2 КЛАССЫ

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 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.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-2 КЛАСС

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

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

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

			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.		Яндекс.Учебник-российская образовательная платформа
4	Рацион питания	5	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	https://www.prav-pit.ru/ Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция

			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.		цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) Яндекс.Учебник-российская образовательная платформа
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-российская образовательная платформа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

Поурочное планирование
1-2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация
		Всего	
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	https://www.prav-pit.ru/
2	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav-pit.ru/
3	Полезные и вредные привычки питания	1	https://www.prav-pit.ru/
4	Самые полезные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	https://www.prav-pit.ru/
6	Удивительное превращение пирожка	1	https://www.prav-pit.ru/
7	Твой режим питания	1	https://www.prav-pit.ru/
8	Из чего варят каши	1	https://www.prav-pit.ru/
9	Как сделать кашу вкусной	1	https://www.prav-pit.ru/
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	https://www.prav-pit.ru/
11	Хлеб всему голова	1	https://www.prav-pit.ru/
12	Полдник	1	https://www.prav-pit.ru/
13	Время есть булочки	1	https://www.prav-pit.ru/
14	Пора ужинать	1	https://www.prav-pit.ru/
15	Почему полезно есть рыбу	1	https://www.prav-pit.ru/
16	Мясо и мясные блюда	1	https://www.prav-pit.ru/
17	Где найти витамины зимой и весной	1	https://www.prav-pit.ru/
18	Всякому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/
19	Как утолить жажду	1	https://www.prav-pit.ru/
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/
21	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/

22	На вкус и цвет товарищей нет	1	https://www.prav-pit.ru/
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
25	Каждому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/
26	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav-pit.ru/
27	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav-pit.ru/
28	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav-pit.ru/
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	https://www.prav-pit.ru/
30	Щи да каша – пища наша	1	https://www.prav-pit.ru/
31	Что готовили наши прабабушки.	1	https://www.prav-pit.ru/
32	Что готовили наши прабабушки.		https://www.prav-pit.ru/
33	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	https://www.prav-pit.ru/
34	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143446702703731532284730427615096781409220974701

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен С 20.10.2026 по 20.10.2027