Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Коб-Кордоновская основная школа

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей-
предметников
Протокол № 1
от 17августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя
директора по УВР
Мордвинцева Н.А.
от 17 августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1,3,4 классов

п.Коб-Кордон 2026 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Цель программы:

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

• доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

• наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

• научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

• демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

• актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

• деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса 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. Курс «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.

Курс 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 курса — 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 курса 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.

Формы работы:

• Групповая работа. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

• Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

• Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

• Проблемный

• Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

• Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по обще интеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю: 17 часов в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

• ***разнообразие питания***: 1. «Самые полезные продукты», 2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», 3. «Где найти витамины весной», 4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты», 5. «Каждому овощу свое время»;

• ***гигиена питания***: «Как правильно есть»;

• ***режим питания***: «Удивительные превращения пирожка»;

• ***рацион питания***: 1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,- 2. «Плох обед, если хлеба нет», 3. «Полдник. Время есть булочки», 4. «Пора ужинать», 5. «Если хочется пить»;

• ***культура питания***: 1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат **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 получат 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.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

• 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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ 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.

• Учится 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	2
3	Этикет	3
4	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни.	2
итого		17

Разнообразие питания (5 ч)
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.
Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.
Викторина «Чипполино и его друзья».
Гигиена питания и приготовление пищи (3 ч)
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 (2 ч)
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.
Необычное кулинарное путешествие.
Правила поведения в гостях.
Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.
Рацион питания (5 ч)
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.
Составляем меню на день.
Из истории русской кухни (2ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:
В 1 – м классе: знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.
Во 2 – м классе: знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
В 3 – м классе: 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.
В 4 м классе: - 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.
Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1.Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся	Работа в тетрадях, сюжетно ролевые игры, экскурсии в магазин.

	выбирать самые полезные продукты.	
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Режим питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы		Творческий отчет вместе с родителями.

Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	6 Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Хлеб всему голова	1
10	Время есть булочки	1
11	Почему полезно есть рыбу	1
12	Мясо и мясные блюда	1
13	Как утолить жажду	1
14	Каждому овощу – свое время	1
15	Как правильно накрыть стол.	1
16	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
17	Что готовили наши прабабушки	1

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности: - компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор; - набор ЦОР по проектной технологии.

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с Список литературы для детей. 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185. 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.