

Свердловская область  
Муниципальный округ Горноуральский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4  
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,  
тел./факс 8(3435) 47-88-30, ou4laya@mail.ru

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Классы: 2-3

с. Лая

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) 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, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3 классов.

**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.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых освоения основной программы МБОУ СОШ № 4.

**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.

### **Ценностные ориентиры содержания программы.**

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **Особенности возрастной группы детей, которыми адресована программы.**

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 10 лет.

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность одного занятия 40 минут.

### **Форма организации детей:**

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.

### **Основные формы работы:** ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;

- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- 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.

#### **Методы работы:**

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

#### **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа,

организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Ожидаемые результаты программы:**

В результате изучения курса «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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

2 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Если хочешь быть здоров	1
3	Если хочешь быть здоров	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Самые полезные продукты	1
6	Самые полезные продукты	1
7	Как правильно есть (гигиена питания)	1
8	Как правильно есть (гигиена питания)	1
9	Удивительные превращения пирожка	1
10	Удивительные превращения пирожка	1
11	Удивительные превращения пирожка	1
12	Удивительные превращения пирожка	1
13	Кто жить умеет по часам	1
14	Кто жить умеет по часам	1
15	Всем весело гулять	1
16	Всем весело гулять	1
17	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
18	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
20	Плох обед, если хлеба нет	1
21	Плох обед, если хлеба нет	1
22	Плох обед, если хлеба нет	1
23	Плох обед, если хлеба нет	1
24	Полдник. Время есть булочки	1
25	Полдник. Время есть булочки	1
26	Полдник. Время есть булочки	1
27	Полдник. Время есть булочки	1
28	Пора ужинать	1
29	Пора ужинать	1
30	Пора ужинать	1
31	Пора ужинать	1
32	Обобщающее занятие	1
33	Обобщающее занятие	1
34	Резерв	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

#### 1.Вводное занятие (1 ч.)

Познакомить учащихся с темами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

#### 2.Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

#### 3.Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

#### 4.Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

11. Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. Обобщающее занятие (2 ч.)

Резерв – 1 ч.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья»**

3 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Давайте познакомимся	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Из чего состоит наша пища	1
5	Что нужно есть в разное время года	1
6	Что нужно есть в разное время года	1
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
9	Где и как готовят пищу	1
10	Где и как готовят пищу	1
11	Где и как готовят пищу	1
12	Как правильно накрыть стол	1
13	Как правильно накрыть стол	1
14	Как правильно накрыть стол	1
15	Молоко и молочные продукты	1
16	Молоко и молочные продукты	1
17	Молоко и молочные продукты	1
18	Блюда из зерна	1
19	Блюда из зерна	1
20	Блюда из зерна	1
21	Какую пищу можно найти в лесу	1

22	Какую пищу можно найти в лесу	1
23	Что и как можно приготовить из рыбы	1
24	Что и как можно приготовить из рыбы	1
25	Дары моря	1
26	Дары моря	1
27	Кулинарное путешествие по России	1
28	Кулинарное путешествие по России	1
29	Кулинарное путешествие по России	1
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
32	Как правильно вести себя за столом	1
33	Как правильно вести себя за столом	1
34	Резерв	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

#### 1. Давайте познакомимся (2ч)

Продукты зеленого, красного, желтого цвета. Познакомиться с новыми героями программы, иметь представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто и редко. Любимое блюдо моей семьи.

#### 2. Из чего состоит наша пища (2ч)

Знакомство с основными группами питательных веществ жиры, белки, углеводы, витамины, микроэлементы, формирования понятия «пищевая тарелка».

#### 3. Что нужно есть в разное время года (2ч)

Представление различий в меню жаркого летнего и зимнего холодного дня, формирование представления о различных энергетических затратах организма во время изменения внешних температур окружающей среды.

#### 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч)

Организация питания во время интенсивных физических нагрузок, формирование представлений о энергетических затратах организма.

#### 5. Где и как готовят пищу (3ч)

История кухонной утвари, современные помощники на кухне. Экскурсия в пищеблок школьной столовой

#### 6. Как правильно накрыть стол (3ч)

Практические занятия. Чайный и обеденный стол, изготовление праздничной салфетки.

#### 7. Молоко и молочные продукты (3ч)

Сформировать представление о пищевой цепочке продуктов.

#### 8. Блюда из зерна (3ч)

Расширить знания о продуктах, получаемых из зерна. Практическое занятие Лепка из соленого теста.

#### 9. Какую пищу можно найти в лесу (2ч)

Урок-игра «Съедобное-несъедобное», урок-соревнование «Идем в поход».

#### 10. Что и как можно приготовить из рыбы (2ч)

Чем полезна рыба, урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая».

#### 11. Дары моря (2ч)

Сформировать представление о морском и речном промысле.

#### 12. Кулинарное путешествие по России (3ч)

Представить палитру национальных блюд северных и южных народов России.

#### 13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2ч)

Мастер-класс «Украшаем блюда», соревнование юных поварят



#### 14. Как правильно вести себя за столом (2ч)

Сформировать представление о правилах поведения в общественном месте (в кафе), на пикнике.

Резерв 1 ч

#### **Список литературы**

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 готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. 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

#### **Список литературы для детей.**

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443776

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026