

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов  
(МАОУ СОШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

### **«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 годы обучения

МАОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования Министерства образования Российской Федерации.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является частью Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов, предназначена для обучающихся 1-4 классов.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- ✓ определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- ✓ в предложенных 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.

***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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Курс рассчитан для учащихся 1–4-х классов (7-11 лет) на четыре года обучения: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 класс - 34 часа в год.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

### 1-й год обучения

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 выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «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.

## 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение		Отчет о проделанной работе.

итогов.		
---------	--	--

### 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» «Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

### 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные	Беседа «Что и как можно	Работа в тетрадях

продукты	приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выборпродуктов ограничен»	Работа в тетрадях. « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

***Основные методы обучения:***

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

***Формы обучения***

Ведущими формами деятельности предполагаются: чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; 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.

### 3. Тематическое планирование

#### Тематическое планирование - 1 класс

№ п/п	Тема	Количество 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.	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.	1
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1
33.	Праздник урожая.	1
	<b>Всего</b>	<b>33</b>



### Тематическое планирование - 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости».	1
7.	Пора ужинать.	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1
11.	Практическая работа.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет».	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?».	1
16.	Как утолить жажду.	1
17.	Игра «Посещение музея воды».	1
18.	Праздник чая.	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена».	1
21.	Практическая работа «Мой день».	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна».	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки.	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан».	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1
32.	Проект.	1
33.	Проект .	1
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование - 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение.	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища.	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев».	1
5.	Что нужно есть в разное время года.	1
6.	Оформление дневника здоровья.	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1
9.	Конкурс кулинаров.	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
11.	Составление меню для спортсменов.	1
12.	Оформление дневника «Мой день».	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1
14.	Где и как готовят пищу.	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол.	1
19.	Молоко и молочные продукты.	1
20.	Экскурсия на молокозавод.	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1
22.	Молочное меню.	1
23.	Блюда из зерна.	1
24.	Путь от зерна к батону.	1
25.	Конкурс «Венок из пословиц».	1
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки».	1
27.	Выпуск стенгазеты.	1
28.	Выпуск стенгазеты.	1
29.	Праздник «Хлеб всему голова».	1
30.	Экскурсия на хлебкомбинат.	1
31.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1
32.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1
33.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	1
34.	Подведение итогов.	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование - 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу.	1
4.	Лекарственные растения.	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1
7.	Эстафета поваров.	1
8.	Конкурс половиц поговорок .	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов.	1
11.	Оформление плаката « Обитатели моря».	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна».	1
13.	Меню из морепродуктов.	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края.	1
16.	Практическая работа по составлению меню.	1
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут».	1
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус».	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скушаем».	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
21.	Составление недельного меню.	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов.	1
23.	Конкурс « На необитаемом острове».	1
24.	Как правильно вести себя за столом.	1
25.	Практическая работа.	1
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1
27.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	1
28.	Накрываем праздничный стол.	1
29.	Проект.	1
30.	Проект.	1
31.	Проект.	1
32.	Проект.	1
33.	Подведение итогов.	1
34.	Подведение итогов.	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279328

Владелец Кузнецов Александр Викторович

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026