

**Министерство образования науки и молодежной политики  
Краснодарского края**  
**Администрация муниципального образования Туапсинского округа**  
**МБОУ СОШ № 20 им. И.С. Любимова с. Шепси**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеклассной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся**  
**1-4 классов**

**с.Шепси**

## **«Разговор о правильном питании»**

### **1 класс**

#### **Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

–Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

–Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

–Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

–Уставом школы.

**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 условий 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 культурыличности;

–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;

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

**Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.**

## **Место курса в учебном плане**

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс –33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю).

## **Основные формы и направления**

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

## **Технологии обучения**

- информационно-коммуникативная
- игровая
- технология уровневой дифференциации
- технология проблемного обучения
- проектная
- технология учебных ситуаций

## **Методы обучения**

- продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)
- объяснительно-иллюстративный
- проблемно-поисковый
- исследовательский
- метод проектов
- кластер
- мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

## **Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов будет реализована**

- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»
- Лифлет для родителей.

- Диск «Формула правильного питания»
- Интернет ресурсы: [noreply@prav-pit.ru](mailto:noreply@prav-pit.ru)

## **Содержание курса**

### ***Разнообразие питания (20 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (30 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### ***Из истории русской кухни (17 ч)***

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

## **Планируемые результаты работы:**

### ***Личностные результаты***

### ***Гражданско-патриотическое воспитание:***

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

### ***Духовно-нравственного воспитания:***

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### ***Эстетического воспитания:***

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

### ***Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

### ***Трудового воспитания:***

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

### ***Экологического воспитания:***

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

### ***Ценности научного познания:***

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

### ***Формируемые универсальные учебные действия***

#### ***Метапредметные***

##### ***Регулятивные***

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы.

##### ***Познавательные***

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

*Коммуникативные*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

*Предметные*

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

**Тематическое планирование**  
**Курс «Разговор о правильном питании»**  
**1 класс (33 ч)**

№ п\\ п	Тема раздела	Содержание раздела	ЭОР	Основные направления воспитательной деятельности
1.	<i>Разнообразие питания (7ч)</i>	<p><b>Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».</b> Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор <b>«Где купить нужные продукты»</b> Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд</p> <p><b>Что помогает быть сильным и ловким</b> Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд</p> <p><b>Составляем «Меню спортсмена»</b> Дети решают несколько логических заданий,</p>	<p>Р.Т.  <b>«Разговор о правильном питании»</b>  с.8-9  с.12-13  с.54-57</p>	<p>Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.</p>

		<p>затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.</p> <p>Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам</p> <p><b>Подготовка и проведение «Праздника здоровья»</b> Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой</p> <p><b>Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами</b></p>	c.64-67	
2.	<b>Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)</b>	<p><b>Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».</b> Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни»</p> <p><b>Удивительные превращения пирожка</b> Урок-игра «Правила питания» Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его</p> <p><b>«Режим питания»</b> Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня</p> <p><b>«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»</b> Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)</p> <p><b>Кто жить умеет по часам</b> Предметный урок- соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты.</p> <p>Оборудование: карточки с изображением режимных моментов</p> <p><b>Пора ужинать</b> Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p><b>Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»</b> Урок – конкурс. Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей</p>	c. 2-5 c.14-17 c.18-19 c.20-21 c.24-25 c.42-43 c.52-53	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
3.	<b>Этикет (3 ч)</b>	<b>«Мои любимые игры на воздухе».</b> Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.	c. 6-7	Эстетическое , формирование культуры

		<b>Вместе весело гулять!</b> «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.	c.26-29	健康发展和情绪的幸福感，劳动
4.	<b>Рацион питания (13 ч)</b>	<p><b>«Продукты зеленого, желтого и красного стола»</b> Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»</p> <p><b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</b> Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p><b>Как сделать кашу вкусной</b> Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д.</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет</b> Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»</b> Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба, знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда</p> <p><b>Время есть булочки</b> Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для поваря, дают им веселые названия Выставка работ</p> <p><b>Повар – время есть молочные продукты</b> Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню поваря и обсуждают их</p> <p><b>На вкус и цвет товарищей нет</b> Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения</p> <p><b>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</b> Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)</p> <p><b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</b> Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или</p>	<p>P.T. «Разгово р о правиль ном питании » с.10-11 с.30-33</p> <p>c.32</p> <p>c.34-37</p> <p>c.38-39</p> <p>c.40</p> <p>c.41</p> <p>c.46-48</p> <p>c.50-51</p>	审美, 形成健康文化、健康和情绪的幸福感, 劳动, 环保, 科学知识

		предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом <b>«Витамины – наши друзья».</b> Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»	c.58-63	
5.	<b><i>Из истории русской кухни (2 ч)</i></b>	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал» Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	Р.Т. «Разговор о правильном питании» с.49	Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.

**Календарно - тематическое планирование**  
**Курс «Разговор о правильном питании»**  
**1 класс (33 ч)**

№ п.п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Давайте познакомимся.	1		
2.	Мои любимые игры навоздухе.	1		
3.	Самые полезные продукты.	1		
4.	Продукты зеленого, желтого и красного стола.	1		
5.	Где купить нужные продукты.	1		
6.	Удивительные превращения пирожка.	1		
7.	Режим питания.	1		
8.	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1		
9.	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1		
10.	Вместе весело гулять!	1		
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1		
12.	Как сделать кашу вкусной	1		
13.	Плох обед, если хлеба нет	1		
14.	Плох обед, если хлеба нет	1		
15.	Время есть булочки.	1		
16.	Полдник – время есть молочные продукты.	1		
17.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1		
18.	Проект «Меню для ужина»	1		

19.	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые,ловкие»	1		
20.	Веселые старты междуклассами	1		
21.	На вкус и цвет товарищей нет	1		
22.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1		
23.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».	1		
24.	Конкурс поварят школьный	1		
25.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1		
26.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1		
27.	Что помогает быть сильным и ловким	1		
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1		
29.	Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты.	1		
30.	Беседа о значении витаминов для детей	1		
31- 33	Праздник здоровья	3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807266

Владелец Ашикарьян Лариса Александровна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026