

2026

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коломыцевская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области

«Рассмотрено» На заседании ШМО Классных руководителей Протокол № <u>5</u> от « <u>25</u> » <u>06</u> 2022 г. Руководитель: <u>Семенова В.Ф.</u>	«Согласовано» Заместитель директора «Коломыцевская СОШ» <u>Панова А.А.</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2022 г.	«Рассмотрено» На педагогическом Совете МБОУ «Коломыцевская СОШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>08</u> 2022г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Коломыцевская СОШ» <u>Оболонская</u> <u>Л.Н.</u> Приказом № <u>114</u>
--	--	---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1 класс

Разработала:
Попова Т.И.
учитель внеурочной деятельности

2022 год

**«Коломыцевская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области**

«Рассмотрено» На заседании ШМО Классных руководителей Протокол № ____ от «__»_____2022 г. Руководитель: _____Семенова В.Ф.	«Согласовано» Заместитель директора «Коломыцевская СОШ» _____ Панова А.А.. от «__»_____2022 г	«Рассмотрено» На педагогическом Совете МБОУ «Коломыцевская СОШ» Протокол №____ от «__»_____2022г	«Утверждено» Директор МБОУ «Коломыцевская СОШ»_____Оболонская Л.Н. Приказом №_____
---	--	--	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1 класс**

Разработала:
Попова Т.И.
учитель внеурочной деятельности

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Департамента воспитания и социализации детей «О реализации программы «Разговор о правильном питании» № 06-368 от 01.03.2011 года, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011; при поддержке компании «Нестле Россия».

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 факультативного курса: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

1. Описание места курса «Разговор о правильном питании» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности: факультативный курс «Разговор о правильном питании» имеет общекультурное направление.

Сроки реализации: программа рассчитана на 4 года.

Преподавание факультативного курса «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 50 ч., практических - 85 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет (1-2 класс).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (3-4 класс).

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет (5-6 класс).

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

I модуль - первый год обучения (33 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Здоровый образ жизни. Режим дня. Зарядка. Спортивные игры.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Продукты питания. Питательные вещества. Овощи, фрукты. Ежедневный рацион питания. Правила приема пищи. Принципы гигиены питания.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка.

Режим питания. Калорийность пищи. Расщепление питательных веществ в организме. Энергетика питания.

Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак – источник дневной энергии. Энергетическая ценность завтрака. Каши для завтрака. Яичные и творожные блюда для завтрака.

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет.

Обед - обязательный компонент ежедневного меню. Обеденный рацион. Почему нужно есть хлеб.

Тема 6. Время есть булочки.

Зачем нужен полдник. Меню полдника. Молочные продукты. Польза молочных продуктов.

Тема 7. Пора ужинать.

Время ужина. Блюда для ужина.

II модуль - второй год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые свойства пищи. Функции языка в определении вкусовых качеств пищи. Обоняние как фактор усиления аппетита.

Тема 2. Как утолить жажду.

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность организма в жидкости. Ценности разнообразных напитков. Польза и вред газированных напитков. Правила чаепития.

Тема 3. Что помогает быть сильным и ловким.

Образ жизни и рацион питания. Спорт и питание. Меню спортсмена. Ученик и питание. Высококалорийные продукты питания.

Тема 4. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Классификация витаминов. Разнообразие овощей, ягод и фруктов. Каждому овощу - своё время. Овощи и фрукты с огорода и прилавков магазина.

Тема 5. Праздник здоровья.

Праздник в доме. Рекомендуемые блюда для праздничного стола.

III модуль – третий год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Давайте познакомимся!

Вводное занятие.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как обязательное условие здоровья.

Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Что помогает быть сильным и ловким. Влияние физической нагрузки на организм. Выполнение физических упражнений, измерение пульса.

Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Понятие «закаливание». Правила закаливания. Виды закаливания.

Тема 4. Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом.

Сон и бодрствование. Зависимость рациона питания от физической активности. Оценка учета собственной физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека.

Тема 5. Где и как готовят пищу.

Кухонное оборудование, его назначение. Основные правила гигиены на кухне. Правила

Тема 6. Блюда из зерна.

Ценность зерновых продуктов. Продукты из зерна. Разнообразие блюд из зерна. Традиционные русские блюда из зерна.

Тема 7. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Состав и ценность молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов. Национальные молочные блюда народов России

II модуль – четвёртый год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Вводное занятие.

Обобщение имеющихся знаний по курсу.

Тема 2. Что можно есть в походе.

Дикорастущие растения – источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений. Богатство и разнообразие растений родного края. Съедобные и ядовитые растения. Правила поведения в природе. Правила по технике безопасности во время экскурсий и походов.

Тема 3. Вода и другие полезные напитки.

Питьевой режим. Роль жидкости для нормальной работы организма. Разнообразие напитков. Важность бережного отношения к воде.

Тема 4. Что и как можно приготовить из рыбы.

Польза рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Речная и морская рыба. Рыба местных водоемов. Рациональное использование рыбных ресурсов. Правило поведения на водоемах.

Тема 5. Дары моря.

Съедобные морские растения и животные. Польза морских продуктов питания. Разнообразие блюд. Йододефицит и дары моря.

Тема 6. Кулинарное путешествие по России.

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Продукты питания вчера и сегодня. Традиционные блюда в будни и праздники.

Тема 7. Рацион питания.

Блюда из картофеля. Блюда из капусты. Блюда из моркови. Блюда из свеклы. Мучные изделия.

Тема 8. Кулинарная этика.

Правила сервировки стола. Правила поведения за столом. Проведение домашних праздников.

Тема 9. Спортивное путешествие по России.

Важность физической активности для здоровья. Польза занятий спортом. Многообразие спортивных занятий.

Тема 10. Олимпиада здоровья.

Обобщение полученных знаний о питании и физической активности.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предполагаемые результаты:

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

3. Тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Если хочешь быть здоров	5ч	Беседа. Тестирование.

			Сюжетно - ролевая игра « Я провожу зарядку».
2	Самые полезные продукты	5ч	Игра - обсуждение «Законы питания» игра - инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. Сюжетно - ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд».Беседа, сюжетная игра « Времена года».
3	Удивительные превращения пирожка	4ч	Рассказ, работа в рабочей тетради. Тест, игра « Законы питания», игра « Доскажи пословицу».
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5ч	Тестирование, беседа. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар
5	Плох обед, если хлеба нет	5ч	Игра «Собери пословицу».Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно-ролевая игра «За обедом». Беседа.
7	Время есть булочки	5ч	Работа в рабочих тетрадях. Беседа
8	Пора ужинать	4ч	Беседа, анкетирование. Игра «Объяснялки», игра – соревнование«Что и во сколько можно есть», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина».
	ИТОГО	33ч	

Тематическое планирование курса

№ п/п	Разделы программы и	Количество			4год	Основные виды учебной деятельности обучающихся
		1 год	2 год	3 год		
1	Если хочешь быть здоров	5				Беседа. Тестирование. Сюжетно - ролевая игра « Я провожу зарядку».
2	Самые полезные продукты	5				Игра - обсуждение «Законы питания»; игра - инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. Сюжетно - ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд».Беседа, сюжетная игра « Времена года».
3	Удивительные превращения пирожка	4				Рассказ, работа в рабочей тетради. Тест, игра « Законы питания», игра « Доскажи пословицу».
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5				Тестирование, беседа. Игра «Знатоки»; викторина «Узнайпроизведение»; конкурс «Кашевар».
5	Плох обед, если хлеба нет	5				Игра «Собери пословицу».Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно-ролевая игра «За обедом». Встреча со школьной медсестрой, беседа.
6	Время есть булочки	5				Беседа. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», презентация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой
7	Пора ужинать	4				Беседа, анкетирование. Игра «Объяснялки», игра – соревнование«Что и во сколько можно есть», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина».
8	На вкус и цвет товарищей нет		7			Практическая работа по группам «Приготовьблюдо». Беседа, игра « Ощути вкус».
9	Как утолить жажду		7			Игра - демонстрация «Как готовят соки», конкурс - дегустация «Такой ароматный чай», правила чаепития. Просмотр презентации, беседа.
10	Что помогает быть сильным и		5			Анкетирование « Что я ем», игра «Меню спортсмена». Беседа.
11	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		10			Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина « Овощи на огороде». Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательской работой « Витамины- кладезь здоровья».
12	Праздник здоровья		5			Просмотр мультфильма.Сюжетно-ролевая игра « Праздник в доме».Работа по группам « Меню для праздника».

13	Давайте познакомимся!			2		Беседа, обобщение имеющихся знаний. Знакомство с новыми героями программы. Игра «Аукцион»
14	Из чего состоит наша пища			7		Беседа.Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев». Знакомство с медицинским оборудованием для определения физических данных.
15	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.			3		Объяснять пословицы. Исследование двигательной подготовленности. Конкурс «Самая веселая зарядка»
16	Закаляйся, если хочешь быть здоров.			2		Знакомиться с понятием «закаливание». Правила и виды закаливания. Рисовать плакат о пользе закаливания.
17	Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом			3		Беседа, анкетирование.Спортивный КВН. Составлять меню спортсмена
18	Где и как готовят пищу			5		Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую.Викторина « Что такое хорошо и что такое плохо». Конкурс кроссвордов. Конкурс «Сказка, сказка, сказка» Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола».
19	Блюда из зерна			8		Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа « Мишкина каша»,викторина.
20	Молоко и молочные продукты			4		Анкетирование, беседа, тестирование.Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко». Отгадывание загадок, работа творческой мастерской (плакаты, буклеты).
21	Вводное занятие			1		Вспоминаем полученные знания о правильном питании.
22	Что можно есть в походе			4		Беседа с элементами демонстрации.Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.
23	Вода и другие полезные напитки			3		Формируем представление о питьевом режиме. Роль жидкости. Игровое задание «Отгадай кроссворд». Конкурс плакатов «Береги воду»
22	Что и как можно приготовить из рыбы			4		Беседа с демонстрацией.Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
23	Дары моря			4		Викторина « В гостях у Нептуна», презентация.Работа с энциклопедиями. Творческая работа
24	Кулинарное путешествие по России			5		Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории».Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.

25	Рацион питания				4	Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.
26	Кулинарная этика				5	Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».
27	Спортивное путешествие по России				2	Развиваем представление о важности физической активности. Выпуск спортивной стенгазеты.
28	Олимпиада здоровья.				2	Обобщаем полученные знания. Итоговая игра «Здоров будешь – все добудешь»
	Всего часов: 135ч.	33	34	34	34	

Учебно-тематическое планирование
3. Тематическое планирование

№	Раздел, предмет	Кол-во часов	Формы проведения занятий
1	Самые необычные профессии	2ч	Беседа, тестирование Сюжетно-ролевая игра «Ремесло профессий»
2	Самые необычные профессии	2ч	Игра - обучение «Учимся играть» Игра «Помоги профессиям» Игра «Моя профессия» Сюжетно-ролевая игра «Учимся играть» Сюжетно-ролевая игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
3	Самые необычные профессии	2ч	Рассказ, работа в группах Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
4	Самые необычные профессии	2ч	Тестирование, беседа Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
5	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
6	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
7	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
8	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
9	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»
10	Самые необычные профессии	2ч	Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть» Игра «Учимся играть»

пронумеровано и
скреплено печатью
41 лист
директор школы
Д.И. Оболенская

