

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
МБОУ - СОШ № 55

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
МБОУ - СОШ № 55  
30 августа 2024 г.  
Протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 1-3 классов

Екатеринбург 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В результате реализации данной программы обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

**Основная цель программы** – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

Программа рассчитана на 33 ч в 1 классе, 34 учебных недели во 2-3 классах, с проведением занятий 1 раз в неделю.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

**Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.**

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

**Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3 –х классов.**

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

**Часть 3 «Формула правильного питания» для детей 4-х классов.**

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Работа с родителями:**

1.Родительские собрания по темам

- «Организация правильного питания младшего школьника»
- «Гигиена питания».

2.Лекторий для родителей «Здоровое питание – здоровый организм».

3. Цикл бесед:

- режим питания,
- гигиена питания,
- культура питания и др.

### 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. 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	Рольевые 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». Рольевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа рольевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Рольевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Рольевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».	Работа в тетрадях, составление меню второго

	Высококалорийные продукты.	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».		Отчет о проделанной работе.
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

### 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»		Отчет о проделанной работе.
10. Творческий отчет.		Отчет о проделанной работе.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программ

## Планируемые результаты

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.

### **Результаты 1-го года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- - полезные продукты;
- - правила этикета;
- - роль правильного питания в здоровом образе жизни.

#### **После 1-года обучающиеся должны уметь:**

- - соблюдать режим дня
- - выполнять правила правильного питания;
- - выбирать в рацион питания полезные продукты

## **Результаты 2-го года обучения**

### **Обучающиеся должны знать:**

- - основные правила питания;
- - важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- - роль витаминов в питании.

### **После 2-года обучающиеся должны уметь:**

- - соблюдать гигиену питания;
- - готовить простейшие витаминные салаты;
- - выращивать зелень в горшочках.

## **Результаты 3-го года обучения**

### **Обучающиеся должны знать:**

- - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- - основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- - здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- - условия хранения продуктов;
- - правила сервировки стола;
- - важность употребления молочных продуктов.

### **После 3-года обучающиеся должны уметь:**

- - составлять меню;
- - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.



Поурочное планирование курса «Разговор о правильном питании»

Учебник-тетрадь «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия
1	Вводное занятие
2	Экскурсия в столовую
3	Питание в семье
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда
5	Полезные продукты
6	Экскурсия в магазин.
7	Оформление дневника.
8	Практическая работа.
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».
10	Правила питания.
11	Гигиена питания.
12	Работа с дневником правильного питания.
13	Практическое занятие «Законы питания».
14	Оформление плаката правильного питания.
15	Удивительное превращение пирожка.
16	Режим питания школьника.
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».
18	Тестирование по теме «Режим питания».
19	Из чего варят кашу.
20	Разнообразие каш для завтрака.
21	Составление меню для завтрака.
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»
23	«Плох обед, если хлеба нет»
24	Экскурсия в булочную.
25	Составление меню обеда.
26	Практическая работа «Советы Хозяйшки».
27	Секреты обеда.
28	Брейн-Ринг
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»
30	Проведения «Праздника хлеба»
31-32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
33	Подведение итогов.

2-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий.
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.	Путешествие по улице правильного питания.
3.	Время есть булочки.
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
7.	Пора ужинать
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды
9.	Составление меню для ужина.
10	Значение витаминов в жизни человека.

11.	Практическая работа.
12.	Морепродукты.
13.	Отгадай мелодию.
14.	«На вкус и цвет товарища нет»
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.	Как утолить жажду
17.	Игра «Посещение музея воды»
18.	Праздник чая
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»
21.	Практическая работа «Мой день»
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»
26.	Посадка лука.
27.	Каждому овощу свое время.
28.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»
29.	Конкурс «Овощной ресторан»
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
31-32	Проект
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».

### 3-й год обучения

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

28	Праздник «Хлеб всему голова»
29	Экскурсия на хлебокомбинат
30-33	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»
34	Подведение итогов

## Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 2014,200 с.
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2019,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2011,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2015, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.2017., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012.400с



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533292

Владелец Шаерман Любовь Валерьевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025