

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 64 г. Екатеринбурга**

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
Приказ № 370-о от 30.08.2023г.

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

1-4 классы

Составитель: МО учителей начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

*Основная цель курса* – воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

*Содержание курса* – программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
  - возрастная адекватность;
  - необходимость и достаточность информации;
  - модульность программы;
  - практическая целесообразность
  - динамическое развитие и системность;
  - вовлеченность семьи и реализацию программы;
  - культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран
- Занятия проводятся в кабинете школы 1 раз в неделю классным руководителем.

Программа рассчитана на четыре года обучения (135 часов): I класс – 33 часа, II класс – 34 часа, III класс – 34 часа, IV класс – 34 часа.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
- В предложенной 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.

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

№ 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

#### ***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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипolino и его друзья».

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

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. 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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

#### ***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 приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего

варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни (17ч)**

**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.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании» 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.
------------------------------	---------------------------------------

### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего 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
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
25	Каждому овощу – свое время	1
26-27	Народные праздники, их меню	2
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

### Содержание программы «Разговор о правильном питании» 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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, 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.	Викторина «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 итогов.		Отчет о проделанной работе.

### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.

№ п/п	Содержание занятий.	Всего часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «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, чтобы 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
29-30.	Конкурс «Овощной ресторан»	2
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
32.	Проект	1

**Содержание программы «Разговор о правильном питании» 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	Рольевые 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. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Рольевые 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.	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Всего 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
25-26	Конкурс «Венок из пословиц»	1
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
28	Выпуск стенгазеты	1
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1
31-32	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2
33-34	Подведение итогов	2

### Содержание программы «Разговор о правильном питании» 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 продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях, 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 выбор продуктов 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		

### Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего 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 скучаем»	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
25-26.	Практическая работа «Как правильно вести себя за столом»	2
27-28.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2
29.	Накрываем праздничный стол	1
30-33	Проект	4
34	Подведение итогов	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024