

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного округа Новосибирской области Северная средняя школа

ПРИНЯТА
на заседании ШМО
учителей начальных
классов
Протокол № 1
от « 28 » августа
2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Углева А.В.

от « 28 » августа
2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся начальных классов (1-4)

Составитель:
Андреева Е.К.,
Пинтусова О.Н.,
учитель начальных
классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева) и является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Северной СШ (далее ООП НОО МКОУ Северная СШ).

Курс «Разговор о правильном питании» реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, обучающимися 2 классов в форме кружка. Данный курс направлен на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся и рассчитан по 0,5 часу, то есть 16,5 часа в год.

Курс «Разговор о правильном питании» в основном общем образовании изучается с **целью:**

формирования представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получения знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **основных задач:**

Воспитательные

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

Развивающие

- развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Обучающиеся в игре

узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- осознавать необходимость учения;
- адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- различных способов решения и общему способу действия;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Познавательные

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое о здоровом питании 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 рабочую тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности*

Регулятивные

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Обучающийся получит возможность научиться

- *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.*

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;*
- *пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей;*
- *привлекать внимание учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.*

Содержание курса внеурочной деятельности

<u>Содержание курса</u>	<u>Формы организации</u>	<u>Виды деятельности</u>
Тема 1. Если хочешь быть здоровым. Знакомство с героями программы. Поделки из природного материала. Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Тема 3. Как правильно есть. Гигиена питания. Режим питания. Тема 4. Удивительное превращение пирожка. Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников. Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Ежедневное меню. О кашах. Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Хлеб и его качества. Тема 7. Время есть булочки. Полезность молока и молочных продуктов. Тема 8. Пора ужинать.	- интегрированные уроки по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО); - праздники; - беседы; - классные часы; - родительские собрания, - проектная деятельность; - конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни; - выпуск газет, информационных	Организовывают распределение ролей в игре, деление на группы; Называют правила питания, режим питания; Выполняют правила питания, режим дня; Открывают новые знания и практические умения, связанные со здоровьем человека; Делают выводы о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах; Отбирают полезные продукты; Поиск информации для урока (памятки), дополнительный материал; Обобщают

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин. Тема 9. Где найти витамины весной. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека Тема 10. Как утолить жажду. Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Рацион питания и образ жизни человека. Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавание вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты. Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод. Тема 14. Каждому овощу своё время. Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей. Тема 15. Каждому овощу своё время. Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.	буклетов, памяток.	(называют) то новое, что освоено; Осознают необходимость употребления в пищу овощей и фруктов; Осваивают навыки правильного питания и используют их в повседневной жизни.
---	---------------------------	---

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоровым.	2
2	Самые полезные продукты.	2
3	Как правильно есть.	2
4	Удивительные превращения пирожка.	2
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2
6	Плох обед, если хлеба нет.	2
7	Время есть булочки.	2
8	Пора ужинать.	2
9	Где найти витамины весной.	3
10	Как утолить жажду.	2
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
12	На вкус и цвет товарищей нет.	2
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2
14	Каждому овощу своё время.	3
15	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».	3