

Утверждена приказом  
директора школы  
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности

# «Разговор о правильном питании»

1 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Ненашева О.Ю., учитель начальных классов

с. Ребриха  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку.

Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

### **Цели:**

- формирование у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Формировать теоретические знания в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального питания;
- Способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- Создать комфортные условия для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработать потребности в соблюдении санитарно - гигиенических норм; воспитать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдение режима дня, стремление к активной практической деятельности по реализации знаний здоровом образе жизни.

### **Программа строится на основе следующих принципов:**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области питания детей.
- практическая целесообразность — содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста.
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся

правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость.

- вовлеченность в реализацию тем программы родителями учащихся.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся в 1 классе 1 раз в неделю. Количество часов составляет 33 часа.

**Основу функционирования** составляют: игра, деятельность, развитие интересов, практические навыки, теоретические сведения, санитарно-гигиенические навыки.

**Формы работы** самые разнообразные:

1. **Групповая работа. Работа в парах.**  
(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. **Фронтальная работа** – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. **Индивидуальная работа** – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы работы:**

1. **Репродуктивный** – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. **Проблемный** – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают.
3. **Частично-поисковый** – открывается новое под руководством учителя (Творческие задания) (Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы.).
4. **Объяснительно-иллюстрированный** – учитель сообщает и показывает наглядность. (Откуда к нам пришел «Чай»).

Воспитательные и образовательные задачи достигаются через формы и методы работы:

1. метод стимулирования
2. частично-поисковый
3. контроль за эффективностью работы
4. организация познавательно - практической деятельности
5. словесные
6. наглядные
7. репродуктивные
8. объяснительно - иллюстративный.

**Средства работы:**

1. Тетради.
2. Карточки.

3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

### Достижение замысла

по программе о питании происходит в тесном контакте учителя, учеников, родителей, общественности: (например)

№ п/п	Тема.	Деятельность			
		учителя	учащихся	родителей	общественности
1.	Режим питания.	Дать представление о важности регулярного режима питания.	Составление меню на день (по группам: завтрак обед, ужин).	Организация питания: <u>что мы едим, как часто и когда.</u>	<u>Повар</u> раскрывает типовой режим питания. <u>Врач</u> говорит о значении белков, жиров, углеводов.

### Технологическая часть мероприятий.

1. Организация рабочего места.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Культура труда.
3. Техника безопасности. Правила по охране труда.
4. Выбор необходимого материала.
5. Определение критерий качества.
6. Практическая деятельность.
7. Социализация. (Подумай, в какой профессии, связанной с питанием ты бы проявил свои знания, умения, навыки в жизни).
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Итоги работы. Самоанализ. Самооценка.
10. Оценка совместной деятельности.

### Ожидаемые результаты.

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.

5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. Привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

### **Личностные, метапредметные результаты:**

Личностными результатами изучения данного внеурочного курса являются:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений.

*Регулятивные УДД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УДД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;

*Коммуникативные УДД:*

- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;

**Предоставление материалов:** Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы будет происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, ролевых игр.

**Содержание программы** раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?

4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме «Потребность – мотив – действия».

**Предполагаемые трудности в реализации программы.**

- Организация индивидуальной, групповой и коллективной совместной деятельности учащихся, родителей, специалистов.
- Усвоение детьми теоретических знаний о здоровом правильном питании.
- Создание «копилки дидактического материала».
- Привлечение к действиям пассивных детей, проявляющих низкий интерес в получении знаний.

**Тематическое планирование  
учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ЭО Р
1.	Если хочешь быть здоровым.	игра	Знакомство с героями программы в игровой форме	<p><b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией</p> <p><b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией.</p> <p>Наблюдения, анализ, умение делать выводы.</p> <p>Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада</p> <p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия.</p> <p>Приобретение опыта научной работы.</p>	1	<a href="https://www prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health</a>



				Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.		
2	Самые полезные продукты.	Игры тест	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»  Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»  Динамическая игра «Поезд»  Тест в устной форме	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ,	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/game/formula/topic.html?topic=topic_05">https://www.prav-pit.ru/game/formula/topic.html?topic=topic_05</a>
3	Продукты полезные и вредные.	тест	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»  Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»  Динамическая игра «Поезд»  Тест в устной форме	умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада <b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/game/formula/topic.html?topic=topic_05">https://www.prav-pit.ru/game/formula/topic.html?topic=topic_05</a>
4	Продукты, которые необходимы каждый день.	тест	Тест в устной форме	чужое мнение и высказывать свое.	1	

5	Как правильно есть. Экскурсия в школьную столовую.		Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» Экскурсия в столовую		1	
6	Экскурсия в школьную столовую.	экскурсия	Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» Экскурсия в столовую	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <b>М\п</b> Составление плана работы,	1	
7	Гигиена питания.		Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» Экскурсия в столовую	рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ,	1	
8	Режим питания.		Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» Экскурсия в столовую	умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада <b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health</a>

9	Удивительные превращения пирожка.		Игра «Доскажи пословицу» Тест в устной или письменной форме Конкурс рисунков	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health</a>
10	Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьника.		Игра «Помоги Кате»	Наблюдения, анализ, умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, задач <b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.	1	

11	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.		Игра «Пословицы запутались» Игра «Отгадай-ка!» Игра «Знатоки» Игра «Сложные слова» Игра «Угадай сказку!» Викторина «Печка в русских сказках» Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ,	1	<a href="https://wwwprav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health</a>
12	Ежедневное меню. О кашах.		Игра «Пословицы запутались» Игра «Отгадай-ка!» Игра «Знатоки» Игра «Сложные слова» Игра «Угадай сказку!» Викторина «Печка в русских сказках» Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада <b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.	1	
13	Плох обед, если хлеба нет.		Инсценирование песни «Зернышко» Игра «Секреты обеда» Венок из пословиц Игра «Угадай-ка!» Игра	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <b>М\п</b> Составление плана работы,	1	<a href="https://wwwprav-pit.ru/teachers/">https://www.prav-pit.ru/teachers/</a>

			«Советы Хозяюшки» Игра-конкурс «Хлебопеки»	<p>рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ, умение делать выводы.</p> <p>Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада</p> <p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия.</p> <p>Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>		material s/presentation/health
14	О хлебе и его качествах.		<p>Инсценирование песни «Зернышко»</p> <p>Игра «Секреты обеда» Венок из пословиц</p> <p>Игра «Угадай-ка!»</p> <p>Игра «Советы Хозяюшки» Игра-конкурс «Хлебопеки»</p>	<p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия.</p> <p>Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>	1	
15	Время есть булочки.		<p>Конкурс-викторина «Знатоки молока»</p> <p>Игра «Подбери рифму»</p> <p>Игра «Кладовая народной мудрости»</p> <p>Кроссворд «Молоко»</p>	<p><b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией</p> <p><b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ,</p>	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/health</a>

16	О пользе молока и молочных продуктов.		Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости» Кроссворд «Молоко»	умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада	1	
17	Пора ужинать.		Игра «Объяснялки» Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды»	Л Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.	1	
18	Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.	анкетирование	Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»		1	
19	Где найти витамины весной.		Беседа о витаминах и их пользе	<b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией	1	
20	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.		Минеральные вещества в жизни человека. Игра «Собери витамины в корзину»	<b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов.	1	
21	Как утолить жажду. Вода важнейшая составная часть человеческого	Практическая работа	.приготовление фруктового сока.	Работа с презентацией. Наблюдения, анализ,	1	

	организма.			умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада		
22	Значение жидкости для организма человека. Ценности разнообразных напитков.	тест	Тест «да –нет»	Л Умение оценивать свою работу; рефлексия.	1	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		Кроссворд	Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.	1	
24	Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.		Беседа о рационе питания школьника	<u>К</u> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией <u>М\п</u> Составление плана работы,	1	
25	На вкус и цвет товарищей нет. О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания.		Игра «Определи на вкус»	рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ, умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/game/formula/topic.html?t">HTTPS://WWW.PRAV-PIT.RU/GAME/FORMULA/TOPIC.HTML?T</a>

				<p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия.</p> <p>Приобретение опыта научной работы.</p> <p>Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>		ОРИС=ТОРИС_02
<b>26</b>	Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	тест	Тест «вкусовые качества»		1	
<b>27</b>	Овощи. Ягоды и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ.	Практическая работа	Приготовление витаминных салатов		1	
<b>28</b>	Разнообразие фруктов ягод.		Викторина		1	
<b>29</b>	Каждому овощу свое время.		Загадки. Кроссворды		1	
<b>30</b>	Разнообразие овощей.		Конкурс рисунков		1	HTTPS://WWW.PRAV-PIT.RU/TEACHERS/VIDEO/KNOWLEDGE
<b>31</b>	Полезные свойства овощей.	Практическая работа	Приготовление витаминных салатов		1	
<b>32</b>					1	



	Правила здоровья, законы здорового питания.					
33	Полезные блюда для праздничного стола.	Практическая работа	Приготовление блюд	<p><b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией</p> <p><b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ, умение делать выводы. Выдвижение гипотез. Формулировка целей, зада</p> <p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>	1	<a href="https://www.pravupit.ru/game/formula/topic.html?topic=_06">HTTPS://WWW.PRAVUPIT.RU/GAME/FORMULA/TOPIC.HTML?TOPIC=_06</a>

Всего – 33часа.

## **Методическое обеспечение программы**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

## **Материально-техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в кабинете начальных классов, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска.

## **Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.

4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.

5. Начальная школа №8, 1992г.

6. Начальная школа №4, 1995г.

7. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.

8. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.