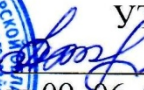


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области- Ордынская средняя
общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол от 09.06.2026 №15



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы  А.Ю. Риттер
приказ от 09.06.2026 г. № 130

Согласовано с зам.директора по
УВР  Е.А. Полетаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
начального общего образования
«Разговор о здоровом и правильном питании»
для обучающихся 1-4 классов
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Смеликова Анастасия Ивановна
учитель начальных классов

р.п. Ордынское 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Курс внеурочной деятельности **«Разговор о здоровом и правильном питании»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании» разработана для обучающихся 1-4 класса.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

цели изучения курса внеурочной деятельности

цель программы — формирование представлений у младших школьников о здоровом и полноценном рационе питания, развитие навыков выбора здоровой еды и воспитание позитивного отношения к правильному питанию как важной составляющей здоровья и благополучия.

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

Курс «Разговор о здоровом питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса - поддержка родителей. Поэтому часть заданий программы ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - праздников, конкурсов, викторин.

место курса внеурочной деятельности "Разговоры о здоровом и правильном питании"

курс внеурочной деятельности «разговоры о правильном питании» является частью учебно-воспитательного процесса начальной школы и обеспечивает реализацию образовательных потребностей и интересов обучающихся в сфере охраны здоровья и профилактики заболеваний.

Сроки реализации программы: 4 года.

- 1 класс – 33 ч в год, 1 час в неделю;
- 2 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
- 3 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
- 4 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;

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.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

формы и методы проведения занятий курса внеурочной деятельности "Разговоры о здоровом и правильном питании"

в качестве организации занятий в программу внесены различные **формы:** экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, групповые дискуссии.

формы контроля и учета достижений, обучающихся: участие в выставках, конкурсах, соревнованиях, творческий отчет.

основные **методы** обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «Разговор о правильном питании» 1 кл.

Содержание: *Если хочешь быть здоров (2ч.), Самые полезные продукты (5ч), Как правильно есть (5ч), Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч) Плох обед, если хлеба нет (6ч), Полдник. Время есть булочки (3ч), Пора ужинать (2ч)*

Модуль «Разговор о правильном питании» 2 кл.

Содержание: *Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду... (5ч), Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).*

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3кл.

Содержание: *Давайте познакомимся! (3ч), Из чего состоит наша пища (4ч), Что нужно есть в разное время года (6ч), Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч), Где и как готовят пищу (5ч), Как правильно накрыть стол (4ч), Молоко и молочные продукты (5ч), Блюда из зерна (5ч).*

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 4кл.

Содержание: *Какую пищу можно найти в лесу (11ч), Что и как приготовить из рыбы (5ч), Дары моря (3ч), Кулинарное путешествие по России (5ч), Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч), Как правильно вести себя за столом (5ч)*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование викторины, инсценировки, конкурсы, виртуальные экскурсии,

В ходе проведения занятий у обучающихся формируется представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развиваются навыки правильного питания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Разговор о здоровом и правильном питании» младшие школьники получают представления:

- 1) о правилах и основах рационального питания;
- 2) о необходимости соблюдения гигиены питания;
- 3) о полезных продуктах питания;
- 4) о структуре ежедневного рациона питания;
- 5) об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- 6) об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- 7) об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
2. В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий.
3. Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться работать по предложенному учителем плану.
5. Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
5. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций.
6. Составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
2. Слушать и понимать речь других.
3. Читать и пересказывать текст.
4. Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

1. Описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам.
2. Выделять существенные признаки предметов.
3. Сравнивать между собой предметы, явления.
4. Обобщать, делать несложные выводы.
5. Определять последовательность действий.

Планируемые результаты по годам

1 класс

- Сформировано представление о здоровье как о важной ценности, появилась готовность заботиться о своём здоровье и соблюдать базовые правила питания.
- Дети научились выделять полезные продукты, понимать основы гигиены питания (например, мыть руки перед едой), осознали важность режима (регулярные приёмы пищи).
- Освоены простые практические навыки: выбор полезных продуктов, соблюдение гигиены, участие в составлении меню завтрака/обеда.

2 класс

- Закреплены знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении здоровья, появилась готовность эти правила соблюдать.
- Расширился кругозор: дети узнали, где искать витамины в разное время года, поняли, что вкусы у людей разные («На вкус и цвет товарищей нет»), разобрались в структуре ежедневного рациона.
- Развиты коммуникативные навыки: умение работать в группе, обсуждать «пищевые ситуации», презентовать результаты проектов.

3 класс

- Сформированы практические навыки рационального питания: умение составлять сбалансированное меню с учётом физической активности, сезонности, навыков сервировки стола.
- Дети научились оценивать свой рацион с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, корректировать несоответствия.
- Расширены знания о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

4 класс

- Сформированы умения анализировать свой рацион и режим с позиции здорового образа жизни, вносить коррективы.
- Дети глубже познакомились с составом пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), узнали о функциях этих веществ в организме.
- Закреплены и систематизированы навыки этикета за столом, а также умение планировать питание с учётом разных факторов (активность, время года).

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
Если хочешь быть здоров (2ч)			
1		Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья. http://pravpit-children.ru/city.html	1
2		Если хочешь быть здоров.	1
Самые полезные продукты (5ч)			
3		Самые полезные продукты.	1
4		Выбираем полезные продукты.	1
5		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1
6		Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1
7		Динамическая игра «Поезд».	1
Как правильно есть (5ч)			
8		Как правильно есть (гигиена питания).	1
9		Питание школьника.	1
10		Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И.Чуковского «Барабек».	1
11		Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...».	1
12		Игра «Чем не стоит делиться».	1
13		Удивительные превращения пирожка.	1
14		Режим питания школьников.	1
15		Тест «Режим питания».	1
Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч)			
16		Из чего варят каши?	1
17		Как сделать кашу вкусной?	1
18		Каша на завтрак.	1
19		Практическая работа «Поделки из крупы».	1
20		Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1
21		Каша – исконно русское блюдо.	1
22		Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1
Плох обед, если хлеба нет (6ч)			
23		Время обедать.	1
24		Плох обед, если хлеба нет	1
25		Игра «Секреты обеда».	1
26		Игра «Советы Хозяйюшки».	1
27		Хлеб - всему голова.	1
28		Праздник хлеба.	1

		Полдник. Время есть булочки (3ч)	
29		Полдник.	1
30		Время есть булочки.	1
31		Молоко и молочные продукты.	1
Пора ужинать (2ч)			
32		Пора ужинать.	1
33		Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	1
		Итого:	33

Тематическое планирование для 2 класса

№ П/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
Путешествие по улице правильного питания (1ч)			
1		Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1
Каждому овощу свое время (6ч)			
2		Каждому овощу свое время.	1
3		Русская народная сказка «Вершки и корешки».	1
4		Праздник урожая.	1
5		Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1
6		Викторина «В овощном магазине».	1
7		Проект «Витаминная азбука».	1
Где найти витамины весной? (5ч)			
8		Где найти витамины весной?	1
9		Витамины на подоконнике.	1
10		Что такое сухофрукты?	1
11		Игра «Вкусные истории».	1
12		Как сделать запасы витаминов на зиму?	1
Как утолить жажду... (5ч)			
13		Зачем человек употребляет жидкость?	1
14		Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1
15		Ценности разных напитков.	1
16		«Эликсиры здоровья» народов России	1
17		Праздник чая.	1
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч)			
18		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1

19		Высококалорийные продукты.	1
20		Мед.	1
21		Орехи.	1
22		Шоколад.	1
23		Игра «Меню спортсмена».	1
24		Сладости. Вредны или полезны?	1
25		Праздник «Сладкоежка».	1
На вкус и цвет товарищей нет (5ч)			
26		На вкус и цвет товарищей нет.	1
27		Практическая работа «Определи вкус продукта».	1
28		Игра «Приготовь блюдо».	1
29		Соль.	1
30		Пряности.	1
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч)			
31		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
32		Ягоды.	1
33		Фрукты и овощи.	1
34		Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	1
		Итого:	34

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	№ урока по теме	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
Давайте познакомимся! (3ч)			
1		Давайте познакомимся!	1
2		Семейная викторина «Поле чудес».	1
3		Игра «Аукцион».	1
Из чего состоит наша пища (4ч)			
4		Из чего состоит наша пища.	1
5		Структурные компоненты пищи.	1
6		Дневник здоровья.	1
7		Игра «Меню сказочных героев».	1
Что нужно есть в разное время года (6ч)			
8		Что нужно есть в разное время года.	1
9		Польза овощей, фруктов, соков.	1
10		Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1
11		Кухня народов Сибири	1
12		Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1

13		Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч)			
14		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
15		Дневник здоровья «Мой день».	1
16		Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1
Где и как готовят пищу (5ч)			
17		Где и как готовят пищу.	1
18		Экскурсия в школьную столовую.	1
19		Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
20		К.И. Чуковский «Федорино горе».	1
21		Повар – профессия древняя.	1
Как правильно накрыть стол (4ч)			
22		Как правильно накрыть стол.	1
23		Игра «Накрываем стол».	1
24		Конкурс «Салфеточка».	1
25		Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
Молоко и молочные продукты (5ч)			
26		Молоко и молочные продукты.	1
27		Кисломолочные напитки.	1

28		Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1
29		Все о сыре.	1
Блюда из зерна (5ч)			
30		Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1
31		Хлеб.	1
32		Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
33		Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1
34		Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)	1
		Итого:	34

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
Какую пищу можно найти в лесу (11ч)			
1		Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1
2		Природные богатства Югры.	1
3		Викторина «Дикорастущие растения».	1
4		Всей семьей идем в поход.	1
5		Из истории походов.	1
6		Игра «Походная математика».	1
7		Грибы.	1
8		Ягоды.	1
9		Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1
10		Чайные традиции.	1
11		Гостиная «У самовара».	1
Что и как приготовить из рыбы (5ч)			
12		Что и как приготовить из рыбы.	1
13		Морская и речная рыба.	1
14		Промысловые виды рыб народов Югры.	1
15		Уха.	1
16		Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1
Дары моря (3ч)			
17		Дары моря. Морепродукты.	1
18		Викторина «В гостях у Нептуна».	1
19		Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1
Кулинарное путешествие по России (5ч)			

20		Кулинарное путешествие по России.	1
22		Кулинарные традиции моей семьи.	1
23		Мини-проект «Съедобная азбука».	1
24		Проект «Кулинарный глобус».	1
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч)			
25		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
26		Блюда из картошки.	1
27		Конкурс «На необитаемом острове».	1
28		Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1
29		Практическая работа «Поделки из макарон».	1
Как правильно вести себя за столом (5ч)			
30		Как правильно вести себя за столом.	1
31		Этикет.	1
32		Правила и этикет шведского стола.	1
33		Итоговый тест по курсу «Разговор о здоровом и правильном питании».	1
34		Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья». http://pravpit-children.ru/city.html (открытое мероприятие)	1
		Итого:	34

Формы контроля курса внеурочной деятельности.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. Для занятий используются рабочие тетради

«Разговор о здоровом и правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.