Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Школа № 13» г.о. Самара
_____Торговкина Л.Д.	_____ Бирюкова Н.Б.	_____Окуленко Д.В.
протокол №1 от 26.08.2026г.	26.08.2026г.	приказ № 233-од от 26.08.2026 г.

ЭП
CN=Д.В. Окуленко, E=so_sdo.school_13@samara.edu.ru
2026.10.30 14:10:39+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Форма внеурочной деятельности: учебный курс

Возраст обучающихся: 1-2 класс

Самара, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 2 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

· Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

· Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего общего образования

· Методическое письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся».

· Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

· «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по организации внеурочной деятельности обучающихся» (разработка 2026 года).

· Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»

· Основная образовательная программа (НОО, ООО, СОО)

· Положение об организации внеурочной деятельности.

· Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

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

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:** формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 1 -2 классах по одному часа в неделю: 1-2 класс – 34 часа.

Общая характеристика программы

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном 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.

Факультативный 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 в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность

процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- 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.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Результаты освоения программы

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

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

умения:

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;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

– умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально ив группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

– узнают о здоровом образе жизни;

– узнают питательные вещества, необходимые организму;

– режиму и рациону питания;

– правилам гигиены питания;

– правилам ответственного покупателя;

– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

– узнают традиции и обычаи питания в разных станах;

– узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,

– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Содержание курса внеурочной деятельности

1- 2 класс (34 часа)
1. Вводное занятие
2. Путешествие по улице «Правильного питания».
3. Молоко и молочные продукты.
4. Продукты для ужина.
5. Витамины.
6. Вкусовые качества продуктов.
7. Значение жидкости в организме.
8. Разнообразное питание.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».
12. Подведение итогов.

Тематическое планирование
1-2 класс

№ п/п	Тема занятия	К-во часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Инструктаж по ТБ	1		
2	Твой режим питания	1		
3	Продукты зеленого, желтого и красного Стола	1		
4	Из чего состоит наша пища: жиры, белки, углеводы	1		
5	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Здоровье в порядке –спасибо зарядке.	1		
6	Что нужно есть в разное время года: меню жаркого летнего дня.	1		
7	Что нужно есть в разное время года: меню холодного зимнего дня.	1		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом: командные соревнования.	1		
9	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1		
10	Знакомство с героями. «Карлсон в магазине»	1		
11	«О пользе продуктов замолвите слово».	1		
12	Как правильно есть. Режим питания.	1		
13	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
14	Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	1		
15	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	1		
16	Традиционные народные блюда	1		
17	Как правильно накрыть стол. Предметный урок «Чайный стол».	1		
18	Путешествие зернышка	1		
19	Роль хлеба в питании детей	1		
20	Значение молока и молочных продуктов в питании детей.	1		
21	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
22	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1		
23	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1		
24	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	1		
25	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки» Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1		
26	Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов	1		
27	«Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши	1		
28	Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков	1		
29	Вода и её значение в жизни человека.	1		

30	«Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1		
31	Правила поведения в столовой и в гостях Как правильно есть.	1		
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
33	Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идем в кафе»	1		
34	Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу. Подведение итогов.	1		
	Итого	**34 ч.**		