

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской

области

Отдел образования, опеки и попечительства администрации

Иловлинского района Волгоградской области

МБОУ Иловлинская СОШ №2

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
учителей начальных  
классов



Шкелева С.В.

Протокол №1 от «29» 08  
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист



Глазкова Т.П.

Приказ №1 от «29» 08  
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Уракова С.В.

Приказ №1 от «29» 08  
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании»

на 2024-2025 учебный год

для обучающихся 4 а класса

Учитель: Улискова Надежда Владимировна

Июль- 2025

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Разговор о правильном питании»

Представленная программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на применение в общеобразовательной школе при систематическом проведении занятий. Программа ориентирована на учащихся 3-4 классов.

Программа курса «Разговор о правильном питании» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» (здорового образа жизни) как сложного социально – медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом (с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы). Занятия даются в интересной и доступной форме и представляют особый интерес для ребёнка младшего школьного возраста.

### **Цель программы курса «Разговор о правильном питании»**

- позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного здорового питания, здорового образа жизни в целях сохранения и укрепления здоровья;
- развивает творческую активность, самостоятельность, коммуникативность;
- создаёт условия для самореализации и саморазвития личности каждого ребёнка;
- побуждает детей к проектной деятельности, самостоятельному поиску новой информации как важном условии формирования интереса к познанию и развития учебной культуры.

### **Задачи:**

Формирование у обучающихся через цикл учебных дисциплин и внеурочных форм деятельности системы знаний как составной части культуры здоровья.

Организация информационно-просветительской работы с родителями с целью их мотивации на организацию здорового питания ребенка.

Формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на ЗОЖ;

Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения.

### **Актуальность работы**

В современных условиях модернизации образования особое значение приобретает задача сохранения и укрепления здоровья школьников. Поэтому программа, главная цель которой «...сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания, ... способствующая воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева) очень актуальна.

### **Примерный план мероприятий:**

Программа 4-го года обучения рассчитана на 34 учебных часа (1 раз в неделю по одному учебному часу). Занятия можно проводить со всем коллективом, по группам или индивидуально.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Форма контроля промежуточных результатов:**

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- тестирование;
- творческие задания;
- викторины;

- конкурсы;
- игры;
- проекты;
- праздники;
- исследовательские работы;
- выставки творческих работ учащихся.

### **Работа с родителями в рамках программы "Разговор о правильном питании".**

Нужно выделить два направления во взаимодействии с семьей:

1. Просветительская деятельность по вопросам организации правильного и рационального питания детей.
2. Привлечение старших членов семьи к активному участию в организации и проведению учебных занятий.

#### **Лекторий для родителей.**

Питание школьника и его здоровье;

Основные правила и принципы оздоровительного питания: когда и сколько есть;

Меню отличника. О пользе витаминов и минералов;

Влияние питания на умственное и физическое развитие ребенка в современных условиях;

Рациональное питание. Роль школьных завтраков;

Правильное питание – залог долголетия.

#### **Литература:**

1. Безруких М.М. «Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя), Москва «Нестле Фуд», 2005 г.;
2. Безруких М.М. «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников) , Москва ОЛМА-ПРЕСС, 2005 г.;
3. Сборник (Занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования) «Разговор о правильном питании»./ Составители: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, - Москва, «Нестле Фуд», 2003г.;
4. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов./Составители Н.В.Елкина, Т.И. Тарабарина, – Ярославль, 1997г.

5. Веселая книга о том, что вкусно и полезно (Программа о правильном питании) , - Нестле Россия, 2007г.

## Тематическое планирование по УМК «Разговор о правильном питании» (2 часть) для 4 а класса

№ п/п	Тема	Направления	Кол-во часов	Форма работы	Деятельность детей	Деятельность родителей	Основное содержание	Дата проведения
1	Давайте познакомимся	Социальное	1	Выставка поделок и фотографий «Мамины помощники» Конкурс «Мама, папа, Я - здоровая семья!»	Знакомство с темами программы. Анкетирование. Конкурсы, соревнования, делают своими руками поделку принимают участие в конкурсе фотографий. Определение уровня сформированности знаний по первой части программы	- знакомство с программой - предложения по ее конкретизации, анкетирование родителей - помощь в организации мероприятий	Анкета для родителей Анкета для детей Содержание конкурсов	05.09
2 - 3	Из чего состоит наша пища	Общеинтеллектуальное	2	Исследовательская работа «Витаминная азбука» Литературный конкурс (сказки, стихи, загадки, кроссворды)	Изучение нового материала. Учащиеся делятся на группы, каждая группа получает свою тему исследования, самостоятельно изучает свою тему, оформляет документацию.	- помощь в приобретении призов, - родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов - помощь в оформлении проекта.	Исследовательская работа Творческий конкурс	12.09. 19.09

4 - 6	Что нужно есть в разное время года	Спортивно-оздоровительное	3	Выставка детского творчества из овощей и фруктов «Во саду ли в огороде» Пишем книгу «Домашние рецепты для школьной столовой»	Выполнение работ, сбор информации, оформление проекта	-родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов. -помощь в оформлении книги	Изготовление поделок из овощей и фруктов. Составление простых домашних рецептов блюд. Собирают и делятся семейными традициями. Творчески оформляют проекты своими рисунками, семейными фото и картинками.	26.09 03.10 10.10
7 - 8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Спортивно-оздоровительное	2	Проект «Меню спортсмена» Конкурс фотографий «Завтрак спортсмена»	Дети – спортсмены делятся впечатлениями и достижениями в спорте, о своем аппетите в дни тренировок. Учащиеся делятся на группы, каждая группа получает свою тему исследования, самостоятельно изучает свою тему, оформляет документацию. Участвуют в конкурсе фотографии.	- помощь в приобретении призов, -родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов.	Фронтальный эвристическая беседа. Составление меню для спортсменов и учащихся музыкальных школ. Обоснование разницы	17.10 24.10
9 - 10	Где и как готовят пищу	Социальное	2	Праздник печеной картошки Конкурс листовок «Бойся: продукты!»; Экскурсия в школьную столовую, беседа с поваром	Формирование навыков осторожного поведения на кухне. Участие в конкурсах праздника, экскурсия в столовую, придумать и	Приобретение призов, помощь в организации праздника	Знакомство с бытовой техникой кухни, с правилами безопаснос	07.11 14.11



					нарисовать свою листовку		ти и гигиены, посудой столовой и кухонной, с приспособлениями для приготовления пищи. Знакомство с рецептами блюд и условиями их применения.	
11 - 12	Как правильно накрыть стол	Общекультурное	2	Деловая игра «Мы открываем ресторан»	Учащиеся делятся на группы, каждая группа получает свою тему исследования, самостоятельно изучает свою тему, а потом применяют в КТД	Родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в КТД	В ходе игры каждая группа детей знакомится требованиями различных сервировок, учатся различать посуду и приборы для различных случаев.	21.11 28.11
13 - 15	Молоко и молочные продукты	Духовно-нравственное	3	Реклама молочных продуктов Литературный конкурс (сказки, стихи, загадки, кроссворды) Конкурс «Это удивительное молоко»	Самостоятельно составляют кроссворды и в парах их разгадывают, сочиняют сказки, стихи, загадки, рекламу. Учащиеся делятся на группы, каждая группа	По согласованию с родителями может проводиться дегустация сыров или других молочных продуктов. Родители помогают в поиске	Знакомство с питательной ценностью молочных продуктов	05.12 12.12 19.12

					получает свою тему исследования, самостоятельно изучает свою тему, оформляет документацию.	информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов.	согласно методическому пособию. Познакомить детей с Францией, где производят около 400 сортов сыра.	
16 - 18	Блюда из зерна	Духовно- нравственное	3	Масленица Конкурс фотографий «Блюда из зерна»	Принимают участие в играх, традиционно проводимых во время Масленицы. Составляем книжечку пословиц, участвуют в конкурсе фотографий	Принимают участие в приготовлении блинов. Родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в проекте.	Дети получают информацию о злаковых культурах, питательной ценности круп, о разных видах муки, о применении их в пище. Знакомятся с традициями и празднования Масленицы на Руси.	26.12 16.01 23.01
19 - 21	Какую пищу можно найти в лесу	Общекультурное	3	Конкурс загадок Литературный конкурс (сказки, стихи, загадки, кроссворды) КТД «Грибной суп, или Накорми туриста» Выпуск газеты «Лесная аптека»	Самостоятельно пытаются определить, что можно найти съедобного в нашем лесу. Как использовать в пищу найденные грибы и ягоды. Выполняют задания в рабочей	Родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов. Приобретение призов, помощь в организации	Дети знакомятся с правилами сбора и использования грибов.	30.01 06.02 13.02

					тетради. Участвуют в конкурсах, КТД, выпускают свою газету из собранного материала.	КТД	Узнают, что нужно брать с собой в лес, какую воду можно пить в лесу. Что можно приготовить поесть в походных условиях.	
22 - 24	Что и как можно приготовить из рыбы	Общекультурное	3	Творческий проект «Рыбка речная, рыбка морская- для здоровья польза большая» ,КВН «Правильно питайся, силы набирайся» Литературный конкурс «Морские глубины»	Готовят мини-доклады о питательной ценности рыбы и море продуктов. Проводят конкурс для родителей. Принимают участие в КВН.	Принимают участие в конкурсе. Родители помогают в поиске информации, делятся своим опытом, который учащиеся могут использовать в оформлении проектов.	Участники праздника узнают о пользе рыбы и морепродуктов в питании, о блюдах. Которые можно приготовить из них.	20.02 27.02 06.03
25 - 27	Дары моря	Общеинтеллектуальное	3					13.03 20.03 27.03
28 - 30	«Кулинарное путешествие» по России	Духовно-нравственное	3	Кулинарные традиции казаков. Литературный конкурс (сказки, стихи, загадки, кроссворды) Путешествие по стране Правильного питания (выставка национальных кулинарных блюд)	По желанию могут выбрать страну и подготовить о ней рассказ с информацией о национальных блюдах. Участие литературном конкурсе, играх.	По желанию и возможности приобретают блюда для дегустации (пельмени, манты, вареники, ravioli).	Дети узнают географическое положение страны и об традиционных национальных блюдах, о блюдах казаков.	10.04 17.04 24.04

31 - 33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Общекультурное	3	Капустная вечеринка Конкурс фотографий «Бутерброды от внука» Игра «На необитаемом острове»	Участвуют в игре, конкурсах.	Помогают приобрести призы для победителей, помогают в проведение вечеринки	Дети разгадыва ют кроссворд ы на тему правильног о питания. Учащиеся получают информаци ю о том, как можно разнообраз ить рацион питания, используя смекалку и умение в приготовле нии пищи.	01.05 08.05 15.05
34	Как правильно вести себя за столом	Общекультурное	1	Конкурс рисунков, плакатов, газет Сюжетно-ролевая игра «У нас в ресторане»	Участвуют в игре, конкурсах, рисуют плакаты, газеты.	Помогают приобрести призы для победителей	Анкета для родителей Анкета для детей Содержани е игры	22.05