

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 71

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
заместитель директора  
«29» августа 2024 г.

**Нервошиков А.В.**



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом № 01-10-100/1  
от «29» августа 2024 г.  
**Артамонова И.И.**  
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 71

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Учебный курс

Начальное общее образование, 1- 3 классы

Уровень обучения, класс

Разработчики:

Ткачёва Е.В, Воронкова Т.А., Мясникова О.Н.,  
Кузнецкая В.И., Пентюхова Ю.М., Пилиповец А.В.,  
Тарасова С.А., Чаупионик М.Ю., Фортова Т.П.

2024 – 2025

## **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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 получают 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.

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

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.**

#### **Коммуникативные УУД**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
  - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

## Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
  - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
  - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
  - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

## Познавательные УУД

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

***Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.***

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

***Первый уровень результатов «ученик научится»***

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

***Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»***

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности Разговор о правильном питании для 1 класса**

**Программа составлена на основе** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также систему базовых общенациональных ценностей, на основе которых могут быть выстроены программы воспитания и социализации обучающихся, на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой.

### **Структура документа**

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, содержание программы курса календарно-тематическое планирование.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, её тематика. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками.

Программа ориентирована на детей младших школьников. Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей. Ребята в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Также предполагается активное вовлечение в работу родителей, ведь далеко не все родители считают необходимым рассказать детям о важности правильного питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможности детей. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы должны быть 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.

**Целью программы** является формирование представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Закрепить знания о полезных продуктах и витаминах, содержащих в них. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

### **Основные задачи программы:**

- закрепить представление о необходимости заботы о здоровье;

Важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

-закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;

- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Формы проведения занятий:** экскурсии, выставки, презентации, индивидуальные занятия, КВН, круглый стол, ролевая игра, аудиторное занятие, викторины.

**Продолжительность:** 1 раз в неделю (всего 33 часа)

### **Содержание программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Поговорим о продуктах.	8
2	Давайте узнаем о продуктах. Витамины.	13
3	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	6
4	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.	6

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

Дата (месяц)	№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов		Форма учебного занятия	Требования к уровню подготовки учащихся		
						Базовые знания	Развитие познавательных умений	Формирование ценностно- мировоззренчески х ориентаций
	1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1		Аудиторное занятие	Знать: важность правильного питания	Уметь:	
	2	Поговорим о пище.	1		Круглый стол	Знать:	Уметь:	Соблюдение правил поведения и общения в школе
	3	Из чего состоит наша пища.	1		Опыт.	Знать:	Уметь:	
	4	Полезные привычки.	1		Ролевая игра «Идём в магазин».	Знать:	Уметь:	
	5	Самые полезные продукты.	1		Игра. Полезных продуктов.	Знать:	Уметь:	Уважение иного мнения, не допущение оскорбления, высмеивания

	6	Как правильно составить свой рацион питания.	1		Путешествие в пустыню. Обжор	Знать:	Уметь:	Умение пользоваться правилами разумного поведения
	7	Как готовят пищу.	1		Экскурсию в столовую.	Знать:	Уметь:	
	8	Игра «Праздник урожая»	1		Игра.	Знать:	Уметь:	Любовь к природе, переживание чувства красоты, гармонии
	9	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	1		Исследование «Получение муки и крупы из зерна»	Знать:	Уметь:	
	10	Хлеб- всему голова.	1		Праздник «Хлеб – всему голова»	Знать:	Уметь:	Умение работать в группе, выслушать и принять мнение другого

	11	Молоко и молочные продукты.	1		Аудиторное занятие	Знать:.	Уметь	
	12	Почему полезно есть рыбу. Рыбные блюда.	1		Просмотр видеофильма	Знать:.	Уметь:	
	13	Мясо и мясные блюда.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	
	14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т.д.), торты, сало.	1		Ролевая игра.	Знать:	Уметь:	
	15	Что такое овощи.	1		Презентация	Знать:	Уметь:	
	16	Давно ли человек выращивает овощи.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	

	17	Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты.	1		Практическая работа «Приготовление салатов»	Знать:	Уметь:	Бережное отношение к своему организму
	18	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1		Викторина	Знать:	Уметь:	Умение пользоваться правилами разумного поведения
	19	Всякому овощу – своё время.	1		Путешествие в «Овощеград»	Знать:	Уметь:.	
	20	Дары леса.	1		Игра - путешествие	Знать:	Уметь:	Умение работать в группе, выслушать и принять мнение другого
	21	Где найти витамины весной.	1		Практическая работа «Приготовление салатов»	Знать:	Уметь:	

	22	Как правильно есть. Режим питания.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	
	23	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1		Ролевая игра «Правила этикета».	Знать:	Уметь:.	
	24	Как правильно вести себя за столом.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	
	25	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1		Практическая работа «Сервировка стола»	Знать:	Уметь:	
	26	Вредные и полезные привычки в питании.	1		Круглый стол	Знать:	Уметь:	

	27	Как правильно есть рыбу.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	
	28	Щи да каша – пища наша.	1		Конкурс рецептов	Знать:	Уметь:	
	29	Что готовили наши прабабушки.	1		Занятие – путешествие	Знать:	Уметь:	
	30	Народные праздники, их меню и здоровье.	1		Аудиторное занятие	Знать:	Уметь:	
	31	Кулинары, повара – волшебники.	1		Встреча с поварами.	Знать:	Уметь:.	
	32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.»	1		Праздник отчёт по теме.	Знать:	Уметь:.	

	33	Праздник здоровья.	1		Игра.	Знать:	Уметь:.	Умение работать в группе, выслушать и принять мнение другого
--	----	-----------------------	---	--	-------	--------	---------	--