

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Асерховская средняя общеобразовательная школа Собинского района  
(МБОУ Асерховская СОШ)

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.Е. Жарёнов/  
28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБОУ Асерховской СОШ  
от 30.08.2024 № 160 - ОД  
\_\_\_\_\_/Н.А. Бусыгина/

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
МБОУ Асерховской СОШ  
(протокол № 1 от 29.08.2024)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Класс 1 – 2 класс

Учитель: Шаронова Е.Н.

Количество часов:  
всего 33 часа в 1 классе,  
по 34 часа во 2 классе;  
1 час в неделю.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта **начального** общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы М. М. Безруких.

п Асерхово. 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М.Безруких, состоящей из модулей: «Разговор о правильном питании» /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева/.— М.: Nestle, 2019., «Две недели в лагере здоровья» /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева/. -М.: Nestle, 2019.

Направление внеурочной деятельности – социальное.

Изменения в авторскую программу не внесены.

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Реализации программы предполагает решение следующих **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, 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы курса внеурочной деятельности:

6,5 –8 лет – модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»;

9–11 лет - модуль «Две недели в лагере здоровья».

Сроки реализации программы курса внеурочной деятельности – 4 года, с проведением занятий 1 раз в неделю в каждом классе. В первом классе – 33 занятия, во 2-4 классах по 34 часа. Всего 135 часов.

## Результаты освоения курса

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

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<b>Личностные результаты</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li><li>• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;</li><li>• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;</li><li>• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li><li>• 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.</li></ul>	
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Коммуникативные УУД</b>	
• использование речевых средств для решения различных	• использование речевых средств для решения различных коммуникативных

<p>коммуникативных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</li> </ul>	<p>задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• формулирование собственного мнения;</li> <li>• умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</li> </ul>
<p>Регулятивные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</li> <li>• умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
<p>Познавательные УУД</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий,</li> </ul>

<p>литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>● построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>● смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>● осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</li> </ul>	<p>справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>● построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>● смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>● осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>● установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li> <li>● построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;</li> <li>● выделение существенных признаков и их синтеза.</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>● умение определять полезные продукты питания;</li> <li>● знание о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</li> <li>● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</li> <li>● навыки, связанные с этикетом в области питания;</li> <li>● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям</li> </ul>

	здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
--	--

**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.

**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.

## Содержание курса

### Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна».

### Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

### Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Викторина «Печка в русских сказках». За что

мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### **Рацион питания (20 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### **Из истории русской кухни (17ч)**

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

## **Календарно-тематический план курса**

### **1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	
					п	ф
1	Здравствуй, дорогой друг.	1	1			
2	Если хочешь быть здоров.	1	1			
3	Самые полезные продукты	1	0,5	0,5		
4	Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»	1		1		
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».	1		1		
6	Игра «Разноцветные столы».	1		1		
7	Удивительное превращение пирожка	1	0,5	0,5		

8	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».	1		1		
9	Игра-обсуждение «Законы питания»	1		1		
10	Как правильно есть(гигиена питания)	1	0,5	0,5		
11	Твой режим питания	1	0,5	0,5		
12	Кто умеет жить по часам	1	1			
13	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца	1	0,5	0,5		
14	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5		
15	Из чего варят каши	1	0,5	0,5		
16	Как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5		
17	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1		1		
18	Викторина «Печка в русских сказках».	1		1		
19	Игра «Поварята»	1		1		
20	Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд».	1		1		
21	Плох обед, коли хлеба нет	1	0,5	0,5		
22	Хлеб всему голова	1	0,5	0,5		
23	Игра «Город здоровья»	1		1		
24	Игра «Секреты	1		1		

	обеда».					
25	Игра «Лесенка с секретом»	1		1		
26	Игра «Советы Хозяюшки»	1		1		
27	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5		
28	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5		
29	Как правильно накрыть стол.	1		1		
30	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0,5	0,5		
31	Что готовили наши прабабушки.	1	0,5	0,5		
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1		
33	Итоговое занятие	1	0,5	0,5		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>		

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	
					п	ф
1	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1	1			
2	Знакомство с героями. "Карлсон в магазине". Сюжетно-ролевая игра.	1	1			
3	" О пользе продуктов замолвите слово". Рисование на тему "Съедобное - не съедобное"	1	0,5	0,5		

4	"Самые полезные продукты". Тест	1		1		
5	Ягоды, фрукты. Их значение для организма.	1	1			
6	Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.	1	1			
7	Пищевая ценность яблок и груш.	1	0,5	0,5		
8	Непростая судьба абрикоса.	1	0,5	0,5		
9	"Овощи. Ягоды и фрукты - самые витаминные продукты". КВН	1		1		
10	"Праздник урожая". Конкурс кулинаров	1		1		
11	Польза овощей. Русская сказка "Вершки и корешки"	1	0,5	0,5		
12	Собираем урожай. Игра - соревнование "Вершки и корешки".	1		1		
13	Собираем урожай. "Какие овощи выросли в огороде". Игра	1		1		
14	Пищевая ценность молока и молочных продуктов. "Это удивительное молоко". "Знатоки молока". Конкурс	1	0,5	0,5		
15	"Это удивительное молоко". "Знатоки молока. Викторина	1	0,5	0,5		
16	"Вот это каша -	1	0,5	0,5		

	пища наша". Правила приготовления каши. Н.Н. Носов "Мишкина каша". Изготовление плакатов.					
17	"Ужин". "Сколько ужинов бывает".	1	1			
18	"Что можно есть на ужин". "Как приготовить бутерброды.	1	0,5	0,5		
19	Витамины. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1	1			
20	"Вкусные истории". Как сделать запасы витаминов на зиму.	1	0,5	0,5		
21	"Вкусные истории". Что такое вкус и почему мы его чувствуем?	1	0,5	0,5		
22	"На вкус и цвет товарища нет". Конкурс рисунков. Викторина. Конкурс рисунков "Вкусный маршрут".	1		1		
23	Определение вкуса продуктов. Конкурс	1		1		
24	Если хочешь пить...(что такое жажда)	1	1			
25	"Вода и ее значение в жизни человека".	1	1			

26	"Из чего готовят соки?" о пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1	1			
27	"Меню спортсмена". Мини-проекты	1		1		
28	"Что надо есть, чтобы стать сильнее".	1	0,5	0,5		
29	Что нужно есть в разное время года.	1	1			
30	Конкурс рисунков "Мое любимое блюдо".	1		1		
31	"Витаминная страна". Праздник	1		1		
32	"Что есть нужно и чего есть не надо". Изготовление памятки	1		1		
33	"Кулинарный глобус" Игра.	1	0,5	0,5		
34	"Самый полезный продукт". Проект Конкурс кроссвордов.	1		1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		

### **Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные**

## пособия:

1) гербарии, продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Программа обеспечивается книгопечатной продукцией:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
7. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/samyepoleznye-produkty-0>
8. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/samyepoleznye-produkty>

