

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С.МУТНЫЙ МАТЕРИК**

**«ШОР ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН МУТНОЙ МАТЕРИК СИКТ**

Согласована  
методическим советом школы  
Протокол № 3  
от 30 мая 2023 г.

Утверждено  
приказом МБОУ «СОШ» с.  
Мутный Материк  
№ 204 от 02 июня 2023 г.

Верно.  
Директор школы

Канев А.А.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**Направление – спортивно-оздоровительная деятельность**

**Начальное общее образование,  
2-4 классы (8-10 лет)  
Срок реализации – 3 года**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «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 программы** курса 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 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы курса внеурочной деятельности: 8-9 лет – модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»; 10 лет - модуль «Две недели в лагере здоровья».

Сроки реализации программы курса внеурочной деятельности – 3 года, 102 часа: по 34 часа в каждом классе. В 2023-2024 учебном году обучение будет проводиться в 3 классе. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

2-3 классы «Разговор о правильном питании»	4 класс «Две недели в лагере здоровья»
Личностные результаты	
<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>	
Метапредметные результаты	
Коммуникативные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <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>

Регулятивные УУД	
<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; 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>
Познавательные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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;</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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;</li> <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>
Предметные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены 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> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <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>● 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 здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</li> </ul>
--	---

**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.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Разнообразие питания**

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**

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**

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 вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

#### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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**

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.

## 4. Тематическое планирование

### 2класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила питания.	1	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	1	
3.	Время есть булочки.	1	0,5	0,5
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1		1
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1		1
7.	Пора ужинать	1	0,5	0,5
8.	Игра «Что можно есть на ужин»	1		1
9.	Составление меню для ужина.	1		1
10	«На вкус и цвет товарища нет»	1	0,5	0,5
11	Игра «Город здоровья»	1		1
12.	Игра «Приготовь блюдо».	1		1
13.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1		1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		1
15.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	1		1
16.	Как утолить жажду	1	0,5	0,5
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		1
18.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	1		1
19.	Что помогает быть сильным и ловким	1	0,5	0,5
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1
21.	Практическая работа «Мой день»	1		1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		1
23.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1		1
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
25.	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	1		1
26.	Игра «Овощи и фрукты»	1		1
27.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1		1
28.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
30.	Игра: «Наше питание»	1		1
31.	Конкурс «Собираем урожай»	1		1

32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		1
34	Подведение итогов.	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>5,5</b>	<b>28,5</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг. Давайте познакомимся!	1	1	
2.	Викторина «Поле чудес».	1		1
3.	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1		1
5.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5
6.	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1		1
7.	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1		1
8.	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1		1
9	Оформление дневника «Мой день»	1		1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5
11	Составление меню для спортсменов	1	0,5	0,5
12	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1
13	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5
14	Экскурсия в столовую.	1		1
15	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1
16	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5
17	Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка».	1		1
18	Игра «Накрываем стол»	1		1
19	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1		1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
22	Практическое занятие. Кулинарная студия «Вкусный и полезный завтрак».	1		1
23	Блюда из зерна	1		1
24	Путь от зерна к батону	1	0,5	0,5
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	0,5	0,5
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	0,5	0,5
29	Повар – профессия древняя.	1	0,5	0,5
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		1



31	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		1
32	Творческий отчет.	1	0,5	0,5
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	0,5	0,5
34	Подведение итогов.	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	1	1	
2.	Игра «Город здоровья». Молоко и молочные продукты	1		1
3.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0,5	0,5
4.	Что можно есть в походе	1	0,5	0,5
5.	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5
6.	Правила поведения в лесу	1	0,5	0,5
7.	Лекарственные растения	1	0,5	0,5
8.	Игра «Походная математика».	1		1
9.	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1		1
10.	Вода и другие полезные напитки	1	0,5	0,5
11.	Конкурс плакатов «Береги воду»	1		1
12.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	0,5	0,5
13.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1
14.	Дары моря.	1	0,5	0,5
15.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1
16.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		1
17.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
18.	Меню из морепродуктов	1	0,5	0,5
19.	Экскурсия в магазин	1		1
20.	Необычное путешествие	1	0,5	0,5
21.	Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню	1		1
22.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1
23.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1		1
24.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1
25.	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
27.	Олимпиада здоровья	1	0,5	0,5
28.	Конкурс кулинарных рецептов	1		1

29.	Накрываем праздничный стол	1	0,5	0,5
30.	Накрываем праздничный стол	1		1
31.	Этикет.	1		1
32.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	0,5	0,5
33.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	0,5	0,5
34.	Подведение итогов.	1	0,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>

## 5. Литература

<http://www.prav-pit.ru/>

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
2. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: АБФ, 1996. — 556 с.
3. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск: Полымя, 1990. — 320 с.
4. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.
5. Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995. — 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.
7. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов : Детская книга, 1993. — 352 с. 11. Махлаюк В. П.
8. Народные игры в детском саду / авторы-составители Е. И. Касаткина, Г. В. Комина, З. И. Романова. — Вологда, 2001. — 77 с.
9. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Словарь-игра. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. — 204 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400с