

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 71»

РАССМОТРЕНА

Методическим объединением

Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ
«Школа №71»

Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 71»

Л.В. Архипова

Приказ №127/5-ОД от 01.09.2025

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Направленность программы: проектно- исследовательская
деятельность

Уровень образования: начальное общее образование

Составитель: Кижеватова Т.В., учитель начальных классов

Тольятти 2025

Рабочая программа внеурочной деятельности для 1-4 классов «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программой начального общего образования МБУ «Школа № 71»

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса способствует овладению детьми универсальными учебными действиями (познавательными, коммуникативными, регулятивными, личностными)

Личностные результаты освоения программы курса

- 1) проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- 2) овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- 3) готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- 4) умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- 5) умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы

Метапредметные результаты освоения программы курса

Регулятивные умения:

- 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;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Познавательные учебные умения:

- 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;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.

Коммуникативные учебные умения:

- 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.

В результате освоения программы курса «Разговор о правильном питании» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

умение самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Предметные результаты 1 класс:

- 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;

- совершенствовать навыки самообслуживания

Предметные результаты 2 класс:

- знать ассортимент наиболее типичных продуктов питания;
- сравнивать и ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- находить нужную информацию в газетах и журналах;
- владеть навыками по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли знать о функциях этих веществ в организме;

Предметные результаты 3 класс:

- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- применять на практике знания и умения, связанные с этикетом в области питания;
- освоить нормы здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,

Предметные результаты 4 класс:

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- собирать, систематизировать и оформлять материал для выставок, газет, презентаций.

II.Содержание курса внеурочной деятельности

Программа курса содействует созданию условий для активизации субъективной позиции ребенка, формированию культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии. Занятия курса способствуют формированию у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечивают создание мотивации к этому.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Формы занятий могут быть различными: игровая деятельность, проектно-исследовательская работа, экскурсии, наблюдение, сюжетно-

ролевые игры, игры по правилам, совместная работа с родителями, групповые дискуссии.

Главные цели и задачи:

- формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

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.

Содержание курса 1 класс (33 ч)

Разнообразие питания (5 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.

Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет(8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет.

Из истории русской кухни (5 ч)

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

Содержание курса 2 класс (34 ч)

Разнообразие питания (5 ч)

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Гигиена питания и приготовление пищи.

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло.

Этикет(8 ч)

Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

Из истории русской кухни (4 ч)

Знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Содержание курса 3 класс (34 ч)

Разнообразие питания (5 ч)

Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч.)

Гигиена школьника. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет(8 ч)

Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (4 ч)

Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учетом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и минералов.

Содержание курса 4 класс (34 ч)

Разнообразие питания (5 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. Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины.

Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет(6 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (4 ч)

Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

III. Тематическое планирование

В основе выбора методов и приемов, форм работы лежит ориентация на целевые приоритеты, обозначенные в Рабочей программе воспитания Школы:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе

1 класс

(из расчёта 1 час в неделю - 33 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Экскурсия в столовую	1
3.	Питание в семье	1
4.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	1
5.	Полезные продукты	1
6.	Экскурсия в магазин.	1
7.	Оформление дневника.	1
8.	Практическая работа.	1
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1
10.	Правила питания.	1
11.	Гигиена питания.	1
12.	Работа с дневником правильного питания.	1
13.	Практическое занятие «Законы питания».	1
14.	Оформление плаката «Правильное питание».	1
15.	Удивительное превращение пирожка.	1
16.	Режим питания школьника.	1
17.	Практическая работа «Удивительное превращение	1

	пирожка».	
18.	Тестирование по теме «Режим питания».	1
19.	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1
20.	Составление меню для завтрака.	1
21.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1
22.	«Плох обед, если хлеба нет»	1
23.	Экскурсия в булочную.	1
24.	Составление меню обеда.	1
25.	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1
26.	Секреты обеда.	1
27.	Брейн-ринг	1
28.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1
29.	Проведение «Праздника хлеба»	1
30.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
31.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1
32.	Подведение итогов.	1
33.	Итоговое занятие	1

2 класс

(из расчёта 1 час в неделю - 34 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1
5.	Конкурс-викторина «Знатоки молока».	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Составление меню для ужина.	1

10.	Значение витаминов в жизни человека.	1
11.	Практическая работа.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Проект «Витаминная азбука»	1
31.	Проект «Витаминная азбука». Изготовление книжки	1
32.	Проект «Витаминная азбука». Изготовление рекламных буклетов.	1
33.	Проект «Витаминная азбука». Изготовление листовок «Питайся правильно»	1
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

3 класс

(из расчёта 1 час в неделю - 34 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1

6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра «Накрываем стол»	1
19.	Молоко и молочные продукты	1
20.	Экскурсия на молокозавод	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22.	Молочное меню	1
23.	Блюда из зерна	1
24.	Путь от зерна к батону	1
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27.	Выпуск стенгазеты	1
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29.	Экскурсия на хлеб комбинат	1
30.	Проект «Хлеб - всему голова». Конкурс загадок о хлебе	1
31.	Проект «Хлеб - всему голова». Конкурс стихотворений о хлебе.	1
32.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова». Изготовление книги.	1
33.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова». Изготовление листовок «Берегите хлеб».	1
34.	Подведение итогов	1

4 класс

(из расчёта 1 час в неделю - 34 часа)

№ п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1

3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – «Приготовить из рыбы».	1
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Традиционные блюда нашего края	1
17.	Практическая работа по составлению меню	1
18.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1
19.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
20.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
22.	Составление недельного меню	1
23.	Конкурс кулинарных рецептов	1
24.	Конкурс « На необитаемом острове»	1
25.	Как правильно вести себя за столом	1
26.	Практическая работа	1
27.	Конкурс стихотворений о правилах поведения за столом	1
28.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1
29.	Накрываем праздничный стол	1
30.	Накрываем праздничный стол	1
31.	Проект «Правильное питание – залог здоровья»	1
32.	Проект «Правильное питание – залог здоровья»	1
33.	Проект «Правильное питание – залог здоровья»	1
34.	Подведение итогов	1