МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Кашарского района
МБОУ Индустриальная СОШ

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам директора по УВР	Директор школы
Резникова Н.В	Скосарева М.В.
Протокол № 1 от 31.08. 2026 г	Приказ № 68 от 31.08 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

для обучающихся 1- 4 классов

Гуляченко Людмилы Петровны

п. Индустриальный 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (РЕД. ОТ 14.07.2022) "ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" (С ИЗМ. И ДОП., ВСТУП. В СИЛУ С 25.07. 2022

Приказ от 6 октября 2009 г. N 373. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего обра зования. (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 , от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507 , от 31.12.2015 N 1576 , Приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020 N 712)

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Индустриальной СОШ на 2026 -2027 учебный год
- План внеурочной деятельности для 1- 4 классов МБОУ Индустриальная СОШ на 2026 -2027 учебный год
- Календарный учебный график МБОУ Индустриальная СОШ на 2026 -2027 учебный год

В соответствии с планом внеурочной деятельности, календарным учебным графиком школы и расписанием занятий по внеурочной деятельности на 2026 -2027 учебный год на реализацию программы отводится в 1,2,3.4 классах по 16 часов (0,5 часа в неделю).

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

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.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

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

Задачи:

-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;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- 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;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, обьяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат

- 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;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для 1-4 класса

Личностными результатами изучения кружка является формирование умений:
Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.
Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:
Регулятивные УУД:
Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
Проговаривать последовательность действий
Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
Учиться работать по предложенному учителем плану
Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей
Познавательные УУД:
Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности
Коммуникативные УУД:
Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
Слушать и понимать речь других
Читать и пересказывать текст
Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:
Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
Выделять существенные признаки предметов
Сравнивать между собой предметы, явления
Обобщать, делать несложные выводы
Определять последовательность действий
В результате изучения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» младшие школьники получат 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;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, 1-й год обучения

Содержание	Форма проведения	Вид деят- сти
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка

2.2 Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- **выбирать в рацион питания полезные продукты**

Тематическое планирование, 1-й год обучения

п/п	**Содержание занятия**	**Всего часов**	**Форма проведения**	**Вид деят-сти**	**Дата**
1	Вводное занятие	1	беседа		01.09
2	Экскурсия в столовую	1	беседа	экскурсия	08.09
3	Питание в семье	1	беседа	игра	15.09
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	плакат	Пр работа	22.09
5	Полезные продукты	1	беседа	игры	29.09
6	Экскурсия в магазин.	1		экскурсия	06.10
7	Оформление дневника.	1			13.10
8	Практическая работа.	1		Пр работа	20.10
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	тест	Пр работа	10.11
10	Правила питания.	1	беседа	Пр работа	17.11
11	Гигиена питания.	1	беседа	игра	24.11
12	Работа с дневником здорового питания.	1	беседа		01.12
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	беседа	Пр работа	08.12
14	Оформление плаката правильного питания.	1	плакат	Пр работа	15.12
15	Удивительное превращение пирожка.	1	беседа		22.12
16	Режим питания школьника.	1	беседа	Пр работа	29.12

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, 2-й год обучения

Содержание	Формы проведения	Виды деятельности
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевыен игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Тематическое планирование , 2-й год обучения

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведени	Вид деят-сти	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	беседа	Ролевые игры	02.09
2.	Путешествие по улице здорового питания.	1	Варианты полдника	Игра викторина	09.09
3.	Время есть булочки.	1	беседа		16.09
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	беседа	Практ работа	23.09
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	вопросы	конкурс	30.09
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		Практ работа	07.10
7.	Пора ужинать	1	беседа		14.10
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практ работа	Составление бутерб родов	21.10
9.	Составление меню для ужина.	1	беседа	Пр работа	11.11
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	беседа	Кроссворд	18.11
11	Практическая работа.	1	беседа	Пр работа	25.11
12.	Морепродукты.	1	беседа	игры	02.12
13.	Отгадай мелодию.	1	вопросы	конкурс	09.12
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	беседа	Ролевые игры	16.12
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		Пр работа	23.12
16.	Как утолить жажду	1	беседа	игры	30.12

– **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, 3 -й год обучения**

Содержание	**Форма проведения**	**Вид деят-сти**
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

4.2 Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Тематическое планирование, 3-й год обучения

п/п	Тема занятий	Всего часов	Форма проведения	Вид Деят-сти	Дата
1.	Введение	1	беседа		2.09
2.	Практическая работа.	1		Пр работа	9.09
3.	Из чего состоит наша пища	1	беседа		16.09
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		Пр работа	23.09
5.	Что нужно есть в разное время года	1	беседа		30.09
6.	Оформление дневника здоровья	1		Пр работа	7.10
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		Пр работа	14.10
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	беседа	игра	21.10
9	Конкурс кулинаров	1		конкурс	11.11
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	беседа		18.11
11	Составление меню для спортсменов	1	беседа	Пр работа	25.11
12	Оформление дневника «Мой день»	1			2.12
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		конкурс	9.12
14	Где и как готовят пищу	1	беседа		16.12
15	Экскурсия в столовую.	1		экскурсия	23.12
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		конкурс	30.12

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, 4-й год обучения

Содержание	Формы проведения	Виды деятельности
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование, 4-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Вид деят-сти	Дата
1.	Вводное занятие	1	вопросы	Ролевые игры	01.09
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	беседа	кроссворд	08.09
3.	Правила поведения в лесу	1	беседа	игра	15.09
4.	Лекарственные растения	1	беседа	игра	22.09
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1		Пр работа	29.09
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1	рисунок	Пр работа	06.10
7.	Эстафета поваров	1		игра	13.10
8.	Конкурс пословиц поговорок	1		конкурс	20.10
9.	Дары моря.	1	беседа		10.11
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		экскурсия	17.11
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	плакат	Пр работа	24.11
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	вопросы	викторина	01.12
13.	Меню из морепродуктов	1		Пр работа	08.12
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	вопросы	путешествие	15.12
15.	Традиционные блюда нашего края	1		Пр работа	22.12
16.	Практическая работа по составлению меню	1		Пр работа	29.12

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с