

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Узюково  
м.р.Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО учителей  
начальных классов

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора  
по УВР  
Шадрина Г.А.  
«26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Узюково  
Безьянова Т.Ю.  
Приказ № 83/1-ОД  
от «26» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»  
для учащихся 1-4 классов**

2025 - 2026 учебный год

## Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание».

### Пояснительная записка.

Программа «Здоровое питание» составлена в соответствии с ФГОС НОО на основе Программы «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Целью программы** является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **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 здорового питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков здорового питания;
- 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;

Программа «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Используемые формы и методы реализации программы «Здоровое питание» носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются 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.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Здоровом питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

**Новизна программы** заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю:

- 1 класс - 33 часа,
- 2 класс – 34 часа,
- 3 класс – 34 часа,
- 4 класс – 34 часа в год.

Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсии и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке. Проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Программа состоит из 2-х модулей.

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Основными формами деятельности обучающихся при изучении курса «Здоровое питание» являются: чтение и обсуждение литературы; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы(рисунков, рассказов, рецептов); сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини-проекты; совместная работа с родителями.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования. Тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, представлений мини-проектов. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; участие в конкурсах; оформление стенда «Мы – за здоровое питание».

Прогнозируемые результаты освоения программы.

В результате изучения программы «Здоровое питание» 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.

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.

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

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- 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;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

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;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД.

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);

- 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.

**Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:**

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- 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.

В программу курса включены следующие разделы:

**1 раздел:** Разнообразие питания

**2 раздел:** Гигиена питания и приготовления пищи

**3 раздел:** Этикет

**4 раздел:** Рацион питания

**5 раздел:** Из истории русской кухни.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

| Раздел  | Разнообразие питания | Гигиена питания и приготовления пищи | Этикет | Рацион питания | Из истории русской кухни. | Итого |
|---------|----------------------|--------------------------------------|--------|----------------|---------------------------|-------|
| 1 класс | 5                    | 10                                   | 8      | 5              | 5                         | 33    |
| 2 класс | 5                    | 12                                   | 8      | 5              | 4                         | 34    |
| 3 класс | 5                    | 14                                   | 8      | 5              | 4                         | 34    |
| 4 класс | 5                    | 14                                   | 6      | 5              | 4                         | 34    |

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот

полезно. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользованные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. 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! Кухни разных народов. За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. 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. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч) Народные праздники, их меню. Особенности национальной кухни. Где и как готовят пищу. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Бабушкины рецепты.

1 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

| Содержание                    | Теория                                                                                           | Практика                                                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| 5. Завтрак                    | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.                                        | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.                                    |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.                                        | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.                                       |
| 7. Проектная деятельность.    | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.                    | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».                                 |
| 8. Подведение итогов работы.  |                                                                                                  | Творческий отчет вместе с родителями.                                                    |

2 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

| Содержание         | Теория                    | Практика      |
|--------------------|---------------------------|---------------|
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Рольевые 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 тетрадах, составление меню. Конкурс-викторина                                               |
| 4. Продукты для ужина.                                                                 | Беседа «Пора ужинать»<br>Ужин, как обязательный компонент питания                                    | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые 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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                          |
| 8. Разнообразное питание.                                                              | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.                              | Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.                          |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.                                         | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна».                                          |                                                                                                      | Конкурсы, ролевые игры.                                                                              |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |                                                                                                      |                                                                                                      |
| 12. Подведение итогов.                                                                 |                                                                                                      | Отчет о проделанной работе.                                                                          |

### 3 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

| Содержание                                           | Теория                                                                                                    | Практика                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                      | Рольевые 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. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».           |
| 6. В ожидании гостей.                                | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы                                                      | Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».                                                               |
| 7. Молоко и молочные продукты                        | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.                                     | Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.                    |
| 8. Блюда из зерна                                    | Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».                                  |
| 9. Проект «Хлеб всему голова»                        |                                                                                                           |                                                                                                    |
| 10. Творческий отчет.                                |                                                                                                           |                                                                                                    |
| 11. Подведение итогов.                               |                                                                                                           | Отчет о проделанной работе.                                                                        |

### 4 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

| Содержание                    | Теория                                                                                         | Практика                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 Вводное занятие             | Повторение правил питания                                                                      | Рольевые игры                                                         |
| 2. Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» |



|                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                               | Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»                                                                                       |
| 3.Рыбные продукты                   | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.                                          | Работа в тетрадях<br>Эстафета поваров<br>« Рыбное меню»<br>Конкурс рисунков « В подводном царстве»<br>Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря                         | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.                                                 | Работа в тетрадях.<br>Викторина<br>« В гостях у Нептуна»                                                                            |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                                                         | Работа в тетрадях<br>Конкурс – рисунков<br>«Вкусный маршрут»<br>Игра – проект « кулинарный глобус»                                  |
| 6 Рацион питания                    | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»                                                  | Работа в тетрадях .<br>« Моё недельное меню»<br>Конкурс « На необитаемом острове»                                                   |
| 7.Правила поведения за столом       | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»               | Работа в тетрадях.<br>Сюжетно – ролевые игры.                                                                                       |
| 8.Накрываем стол для родителей      |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
| 9.Проектная деятельность.           | Определение тем и целей проектов, форм их организации<br>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по самостоятельно выбранной теме.<br>Подбор литературы.<br>Оформление проектов.                                 |
| 10.Подведение итогов работы         |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |

### **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

### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

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

После второго года обучающиеся должны уметь:

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

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

**Предполагаемые результаты 4-го года обучения**

Ученики должны знать:

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

После четвертого года обучения должны уметь:

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

#### **Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения**

| №<br>п/п | Темы занятий                            | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|-----------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                         |                 | план | факт |
| 1        | Вводное занятие.Если хочешь быть здоров | 1               |      |      |
| 2        | Из чего состоит наша пища               | 1               |      |      |
| 3        | Полезные и вредные привычки питания     | 1               |      |      |
| 4        | Самые полезные продукты                 | 1               |      |      |
| 5        | Как правильно есть(гигиена питания)     | 1               |      |      |
| 6        | Удивительное превращение пирожка        | 1               |      |      |
| 7        | Твой режим питания                      | 1               |      |      |
| 8        | Из чего варят каши                      | 1               |      |      |
| 9        | Как сделать кашу вкусной                | 1               |      |      |
| 10       | Плох обед, коли хлеба нет               | 1               |      |      |
| 11       | Хлеб всему голова                       | 1               |      |      |
| 12       | Полдник                                 | 1               |      |      |
| 13       | Время есть булочки                      | 1               |      |      |
| 14       | Пора ужинать                            | 1               |      |      |
| 15       | Почему полезно есть рыбу                | 1               |      |      |

|    |                                                |   |  |  |
|----|------------------------------------------------|---|--|--|
| 16 | Мясо и мясные блюда                            | 1 |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной              | 1 |  |  |
| 18 | Всякому овощу – свое время                     | 1 |  |  |
| 19 | Как утолить жажду                              | 1 |  |  |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее       | 1 |  |  |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее       | 1 |  |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет                   | 1 |  |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 |  |  |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 |  |  |
| 25 | Каждому овощу – свое время                     | 1 |  |  |
| 26 | Народные праздники, их меню                    | 1 |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню                    | 1 |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол.                    | 1 |  |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 1 |  |  |
| 30 | Щи да каша – пища наша                         | 1 |  |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки.                  | 1 |  |  |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение»  | 1 |  |  |
| 33 | Подведение итогов.                             | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения**

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                                  | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                            |                 | план | факт |
| 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. Значение витаминов в жизни человека.  | 1               |      |      |
| 12.      | Морепродукты.                                              | 1               |      |      |
| 13.      | «На вкус и цвет товарища нет»                              | 1               |      |      |
| 14.      | Отгадай мелодию. «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, чтобы 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. | Поле чудес «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. | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                       | 1 |  |  |
| 31. | Игра: «Наше питание»                                          | 1 |  |  |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей».                           | 1 |  |  |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи.                             | 1 |  |  |
| 34. | Подведение итогов.                                            | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 3-й год обучения.**

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                        | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                  |                 | план | факт |
| 1.       | Вводное занятие. Давайте познакомимся!           | 1               |      |      |
| 2.       | Викторина «Поле чудес».                          | 1               |      |      |
| 3.       | Из чего состоит наша пища                        | 1               |      |      |
| 4.       | Игра «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.      | Конкурс рисунков «Столовая будущего».            | 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.      | К.И.Чуковский «Федорино горе».                   | 1               |      |      |

|    |                                                                                  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова»                                                     | 1 |  |  |
| 29 | Повар – профессия древняя.                                                       | 1 |  |  |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».                                    | 1 |  |  |
| 31 | Оформление проекта «Хлеб- всему голова»                                          | 1 |  |  |
| 32 | Творческий отчет.                                                                | 1 |  |  |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 |  |  |
| 34 | Подведение итогов.                                                               | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 4-й год обучения.**

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                             | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                                       |                 | план | факт |
| 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.      | Интерактивная 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.      | Практическая работа по составлению меню               | 1               |      |      |
| 17.      | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»                    | 1               |      |      |
| 18.      | Мини-проект «Съедобная азбука».                       | 1               |      |      |
| 19.      | Праздник Мы за чаем не скучаем»                       | 1               |      |      |
| 20.      | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1               |      |      |
| 21.      | Составление недельного меню                           | 1               |      |      |
| 22.      | Конкурс кулинарных рецептов                           | 1               |      |      |
| 23.      | Конкурс «На необитаемом острове»                      | 1               |      |      |
| 24.      | Как правильно вести себя за столом                    | 1               |      |      |
| 25.      | Практическая работа «Поделки из макарон».             | 1               |      |      |
| 26.      | Изготовление книжки «Правила поведения за столом»     | 1               |      |      |
| 27.      | Накрываем праздничный стол                            | 1               |      |      |
| 28.      | Накрываем праздничный стол                            | 1               |      |      |
| 29.      | Блюда из картошки.                                    | 1               |      |      |

|     |                                                         |   |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------|---|--|--|
| 30. | Этикет.                                                 | 1 |  |  |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |  |  |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет      | 1 |  |  |
| 33. | Викторина по изученным темам.                           | 1 |  |  |
| 34. | Подведение итогов.                                      | 1 |  |  |

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Здоровое питание»**

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 др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Здоровое питание».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровое питание» 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 «Здоровое питание», 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 «Здоровое питание», 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.

### **Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

1. Методическое пособие для учителя.«Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002.

- 414 с.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400с.
  4. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: ABF, 1996. — 556 с.
  5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.
  6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.

**Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет. М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2019)
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» для детей 9- 11 лет М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2020)

**Интернет – ресурсы:**

1. [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**Экскурсия на предприятия.    ОАО «Хлебсервис» р.п.Новоспасское**



**Экскурсия в продуктовый магазин.**



**Школьный конкурс рисунков «Мы за здоровое питание»  
среди обучающихся начальных классов.**





**Победители 1 – 2 классы.**



**Победители 3 – 4 классы.**

# Практическое занятие кружка внеурочной деятельности «Здоровое питание»

## «Приготовление бутербродов»



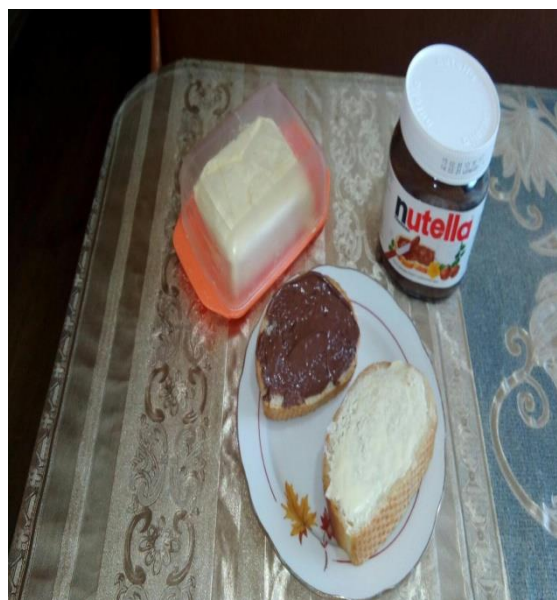
Бутерброд  
Хаметовой Эмилины



Вредный бутерброд  
Тимкаевой Миланы



Витаминное канапе  
Дмитриевой Валерии

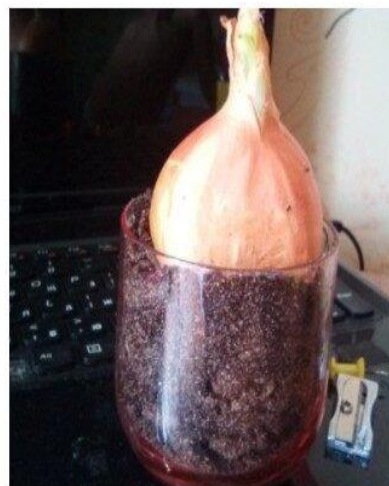


Сладкий бутерброд  
Кузязевой Миланы



## Практическое занятие кружка внеурочной деятельности «Здоровое питание»

### «Посадка репчатого лука на участке и в домашних условиях»



**Представление исследовательского проекта на школьном этапе  
регионального конкурса «Малая академия: новый формат»**



**3 место.**

**Исследовательский проект. «Польза молока и молочных продуктов».  
Камышанский Арсений.**



**Беседы с медицинской сестрой Новопасской ЦРБ Тюриной А.Н.**



## Тема: «Твой режим дня»



## Тема: «Где найти витамины зимой и весной»



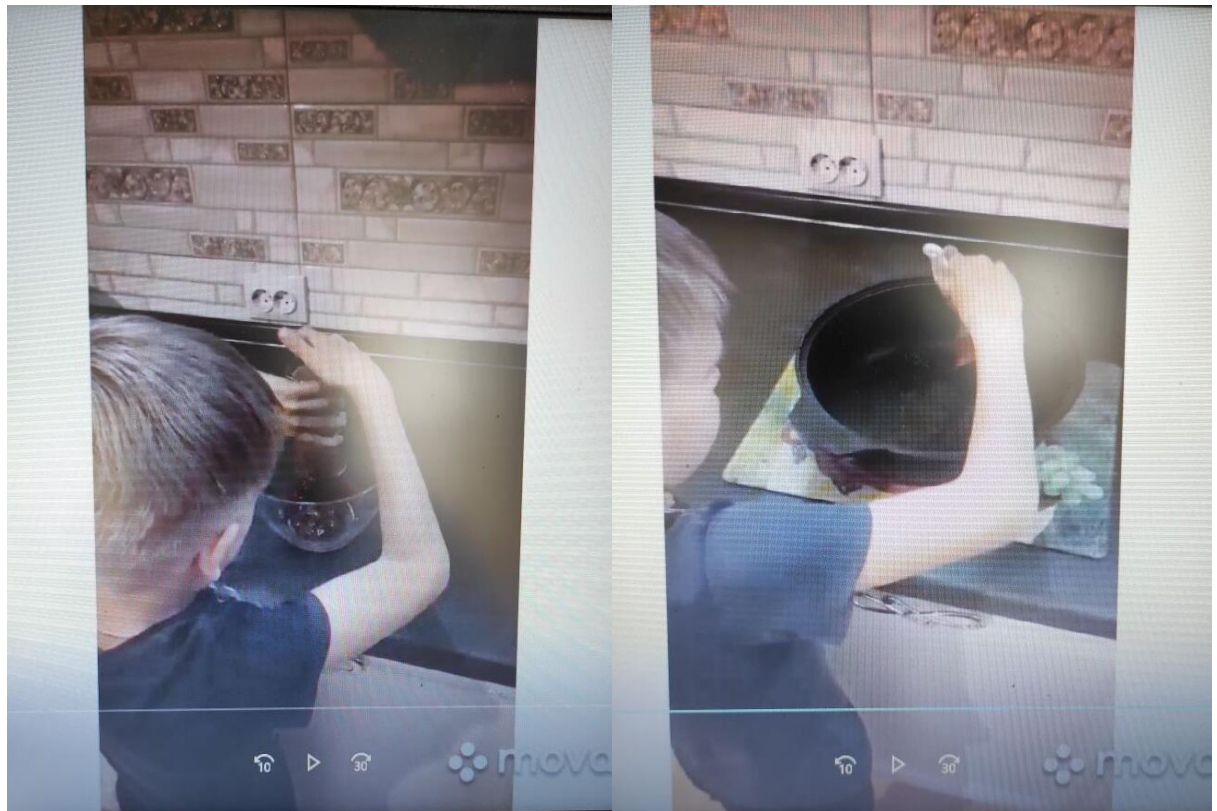
## Оформление стенда по внеурочной деятельности «Здоровое питание»



**Совместная работа с родителями.**



**Рецепт вкусного пирога со свежими ягодами от Горячева Влада и его мамы (видео)**



**Совместная работа с родителями.**

## Приготовление полезных напитков на завтрак от Дмитриевой Валерии и её мамы (видео).





## Классные часы, проведенные в рамках недели «Мы за здоровое питание»

1 Б класс «Здоровое питание»  
Кл.рук. Васильева Л.Б.



2 В класс «Правильное питание – залог здоровья»  
Кл.рук. Папикян А.А.



## Классные часы, проведенные в рамках недели «Мы за здоровое питание»

3 А класс «Питание – важнейший процесс в жизни человека»  
Кл.рук. Никулина Е.Г.



3 В класс «Витамины – лучшие друзья»  
Кл.рук. Ануфриева Н.Н.



## Классные часы, проведенные в рамках недели «Мы за здоровое питание»

2 г класс «Питаемся правильно» Кл.рук. Городецкая Е.В.



НЕСТЛЕ  
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ



# СЕРТИФИКАТ

О ПРОХОЖДЕНИИ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ  
ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

ВЫДАН

Городецкой Елене Викторовне

МОУ СШ № 2

р.п.Новоспасское Ульяновской области

Руководитель программы:

Макеева А.Г.

Учебный год 2020-2021

## Участие обучающихся в конкурсах на платформе [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Победители 1 этапа Международного конкурса «Надо много знать, чтобы помогать»

