

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №54 Советского района Волгограда"

**Рассмотрено**  
**на заседании ШМО**


Протокол №1  
от 31.08.2023

Руководитель ШМО МОУ СШ № 54

 /О.Д.Божко  
подпись руководителя ШМО Ф.И.О.

**Согласовано**

Старший методист

 Н.Г.Федоркина

31.08.2023

**Утверждено**

решение педсовета протокол № 1

от 31.08.2023 года

Введено в действие приказом

МОУ СШ №54  
№ 308 от 31.08.2023

Директор МОУ СШ №54

 Н.А. Белибихина



**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (1-4 класс)**

**Составитель программы:** Езушина Е.В., учитель высшей  
квалификационной категории

Волгоград, 2023

## **Программа «Разговор о правильном питании» (общекультурное направление)**

### **I. Пояснительная записка**

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Один способ существует – вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни – малоуспешно. Потому что это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Реализация программы “Разговор о правильном питании” в начальной школе является удачным тому примером. Наши привычки питания складываются в течение всей жизни, изменить их трудно. Поэтому с самого раннего детства необходимо учить ребенка правильно питаться, чтобы избежать многих болезней. Дети должны больше знать о полезности и питательности разных продуктов, овощей и фруктов, о том, какую пищу полезней принимать в каком возрасте, что нужно делать, если съел некачественную еду и каким богатством может поделиться с человеком природа. И наша главная цель – научить детей бережному отношению к себе и своему здоровью через пропаганду правильного питания.

Актуальность данного курса подкрепляется практической значимостью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию учащихся. Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в рамках программы «Формирование экологической культуры и здорового и безопасного образа жизни».

Исходя из этого, были сформулированы **цели программы**:

1. Содействовать сохранению здоровья школьника.
2. Продемонстрировать многогранную природу человеческого здоровья.
3. Сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
4. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
5. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитание уважения и бережного отношения к своему здоровью и здоровью других.

- воспитание культуры личной гигиены.

*Развивающие:*

- развитие познавательной активности и самостоятельности в получении знаний о здоровом образе жизни.

*Образовательные:*

- формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формирование у детей основ культуры питания;
- формирование навыков безопасного, культурного, экологически грамотного, нравственного поведения в быту, в обществе, в природе;
- формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- обучение учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**II. Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Данная программа отвечает таким принципам, как:

- практическая целесообразность;
- необходимость предоставляемой информации детям;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей.
- возрастная особенность (соответствие психологическим особенностям младшего школьного возраста);
- научная обоснованность;
- модульность структуры;
- культурологическая целесообразность;
- социально-экономическая необходимость.

В связи с этим, программа «Разговор о правильном питании» основывается на теории педагогики сотрудничества. В ходе реализации этой идеи проявляется возможность учителю помочь ученикам разбудить в себе лучшие качества, в т.ч. и заботу о своем здоровье, соблюдая принципы правильного питания. Данная образовательная программа представляет собой новую образовательную и воспитательную технологию. Главное в этой технологии- это идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием.

Программа разделена по годам обучения на модули:

1-2класс - «Разговор о здоровье и правильном питании»,

3-4 класс – «Две недели в лагере Здоровья».

Содержание «Формулы правильного питания» строится на тех же **принципах**, что и первые части программы. Новая информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Изучение базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Модуль предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**:

1. развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять своё собственное здоровье;
2. расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
3. развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
5. развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
6. пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
7. развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
8. развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
9. просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

В данной программе заложен минимум содержания, который изучается в процессе игровой деятельности.

Направленность программы: *социально-педагогическая*, вид деятельности- научно-познавательный.

В структуру программы входят образовательные блоки: *теория, практика, проекты*. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. В основе практической работы лежит выполнение творческих заданий по созданию проектов.

*Формы проведения занятий 1-4 классы* – игровые, теоретические, практические, индивидуальные, групповые и коллективные, проектная деятельность; 5-6 классы - ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссии, обсуждения. Основным методом работы в 5-6 классах является проектная деятельность.

В работе можно использовать практические, наглядные, словесные, эвристические, проектные методы. Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

Сроки реализации программы 6 лет. Занятия проводятся 1 раз в месяц по 30 минут в 1-ом классе, 40 минут во 2-6 классах.

Реализация программы осуществляется во внеклассной работе через классные часы, направленные на формирование у детей основ здорового образа жизни.

### **III. Личностные, метапредметные результаты освоения программы**

#### **«Разговор о правильном питании»**

**Личностными результатами изучения** является формирование следующих умений;

- *Оценивать* жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие; наблюдать и анализировать состояние своего здоровья; оценивать своё эмоциональное состояние и стараться его контролировать; выявлять экологические проблемы, связанные с жизнедеятельностью человека; предлагать варианты решения проблем и аргументировать свою точку зрения;

- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;

- Самостоятельно *определять и высказывать* самые простые, общие для всех правила поведения (основы общечеловеческих ценностей), знать правила здорового образа жизни; профилактические меры предупреждения заболеваний и их значение; правила личной гигиены; правила сохранения и укрепления здоровья; зависимость здоровья человека от экологии;

-В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

#### **Метапредметными результатами изучения**

является формирование следующих УУД.

##### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно;

-Учиться работать по предложенному учителем плану;

-Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;

-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

##### *Познавательные УУД:*

-Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

##### *Коммуникативные УУД:*

-Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

-Слушать и понимать речь других;

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

-Учиться выполнять различные роли в группе.

## Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### Модуль «Разговор о Здоровье и правильном питании»

#### 1 класс

##### *Разнообразие питания*

1. Правила поведения за столом. Гигиена питания. **Сентябрь**
2. Самые полезные продукты. **Октябрь.**
3. Кто жить умеет по часам. **Ноябрь.**

##### *Рацион питания*

1. Как правильно есть. Меню – список блюд. **Декабрь.**
2. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? **Январь.**
3. Каша –полезная еда. Дегустация. **Февраль.**
4. Из каких блюд состоит обед. Плох обед, если хлеба нет. **Март.**
5. Проект «Откуда на столе хлеб». **Апрель.**
6. Удивительные превращения пирожка. **Май.**
7. Меню для полдника. **Июнь.**
8. Ужин – последний прием пищи перед сном. **Июль.**

##### *Режим питания и отдыха*

1. Праздник Здоровья. **Август.**

#### 2 класс

##### *Разнообразие питания*

- 1.Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты. **Сентябрь.**
- 2.Как питались казаки? **Октябрь.**
3. Праздник Жита (с элементами этнокультурного казачьего компонента) **Ноябрь.**

##### *Рацион питания*

- 1.Пора ужинать. **Декабрь.**
- 2.Как утолить жажду. **Январь.**
- 3.Время есть булочки. **Февраль.**
- 4.Сбалансированное питание. **Март.**

##### *Режим питания и отдыха*

1. Весёлые старты. **Апрель.**
- 2.На вкус и цвет товарищей нет. **Май.**
- 3.Что помогает быть сильным и ловким. **Июнь.**
- 4.Блюда казачьей кухни. **Июль**
- 5.Традиционные блюда русской кухни. **Август**

## Модуль «Две недели в лагере Здоровья»

### 3 класс

#### *Разнообразие питания*

1. Давайте познакомимся. **Сентябрь.**
2. Из чего состоит наша пища. **Октябрь.**
3. Белки, жиры, углеводы. **Ноябрь.**
4. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. **Декабрь.**
5. Всякому овощу свое время. Десерты из ягод. Дегустация. **Январь.**
6. Где найти витамины весной? **Февраль.**
7. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. **Март.**

#### *Рацион питания*

1. Блюда из зерна. **Апрель.**

#### *Гигиена питания и приготовления пищи*

1. Где и как готовят пищу. **Май**

#### *Традиции и культура питания*

1. Традиционные кулинарные блюда казаков. **Июнь.**
2. Семейный праздник. **Июль.**

#### *Питание и спорт*

1. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. **Август.**

### 4 класс

#### *Разнообразие питания*

1. Что можно есть в походе. **Сентябрь.**
2. По грибы. **Октябрь.**

#### *Рацион питания*

1. Молоко и молочные продукты. **Ноябрь.**
2. Что и как можно приготовить из рыбы. **Декабрь.**
3. Отправляемся на рыбалку. **Январь.**
4. Дары моря. **Февраль.**

#### *Гигиена питания и приготовления пищи*

1. Вода и другие полезные напитки. **Март.**
2. О пользе домашних соков. **Апрель.**

#### *Традиции и культура питания*

1. Кулинарное путешествие по России. **Май.**
2. Кулинарное путешествие по России. **Июнь.**

#### *Питание и спорт*

1. Спортивное путешествие по России. **Июль.**
2. Олимпиада здоровья. **Август.**

## **IV. Содержание образовательной программы «Разговор о правильном питании»**

### **1 класс**

#### **1.Разнообразие питания (3ч)**

Еда жизненно необходима организму. Правила поведения за столом. Гигиена питания. Самые полезные продукты.

#### **2.Рацион питания (8ч)**

Как правильно есть. Меню – список блюд. Из каких блюд состоит обед. Хлеб нужен всем. Меню для полдника. Ужин – последний прием пищи перед сном.Каша – полезная еда. Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Дегустация.

#### **3.Режим питания и отдыха (1 ч)**

Удивительное превращение пирожка. Кто жить умеет по часам? Соблюдение режима дня и режима питания. Вместе весело гулять. О пользе полезных игр.

### **2 класс**

#### **1.Разнообразие питания (3ч)**

Овощи,ягоды и фрукты-витаминные продукты.

Значение витаминов для детского организма. Авитаминоз. Где найти витамины весной? Самые витаминные овощи. Самые витаминные фрукты. Самые витаминные ягоды.

Всякому овощу свое время. Десерты из ягод. Дегустация. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

#### **2.Рацион питания (4 ч)**

Меню для полдника. Ужин – последний прием пищи перед сном.Практическая работа: проращивание лука, овса и т.д.Время есть булочки. Полдник.

#### **3.Режим питания и отдыха (5 ч)**

Весёлые старты.На вкус и цвет товарищей нет.

Что помогает быть сильным и ловким? Подготовка к празднику.

Хлеб нужен всем. Как питались казаки?Праздник Жита (с элементами этнокультурного казачьего компонента)

### **3 класс**

#### **1.Разнообразие питания (7ч)**

Какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровым и сильным. Состав нашей пищи. Разнообразие питательных веществ в нашей пище. Значение минеральных веществ и витаминов для роста и развития организма.

#### **2.Рацион питания (1ч)**

Как получают продукты из зерна. Ассортимент продуктов из зерна. Состав продуктов из зерна.

#### **3.Гигиена питания и приготовления пищи (1ч)**

Предметы кухонного оборудования и требования к их использованию. Какие правила гигиены необходимо соблюдать на кухне. Требования к хранению продуктов на кухне.

#### **4.Традиции и культура питания (2ч)**



Разнообразие и состав блюд казачьей кухни. Знакомство с различными видами меню.

### **5. Питание и спорт (1ч)**

Как занятия физкультурой влияют на наш организм. Как определить частоту дыхания и частоту пульса. Что такое закаливание. Правила закаливания. Польза солнечных и воздушных ванн.

## **4 класс**

### **1. Разнообразие питания (2ч)**

Дикорастущие растения – первая пища человека, Правила сбора дикорастущих растений. Блюда из лесных растений. Виды грибов и правила их сбора. Лесные ягоды-источник витаминов и минеральных веществ.

### **2. Рацион питания (4ч)**

Молоко и молочные продукты-продукты ежедневного употребления. Нормы потребления молока и молочных продуктов. Богатство ассортимента молочных продуктов. Национальные молочные продукты. Ассортимент рыбных блюд, их полезность. Какие виды рыб обитают в реках и озерах. Многообразие блюд из морских съедобных растений и животных. Состав морепродуктов, их польза для организма.

### **3. Гигиена питания и приготовления пищи (2ч)**

Значение жидкости для организма. Чем нужно утолить жажду. Свежие соки. Их польза

### **4. Традиции и культура питания (2ч)**

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Народные традиции в области питания.

### **5. Питание и спорт (2ч)**

Разнообразие видов спорта, их связь с ресурсами края и области. Национальные виды спорта и спортивные игры. Подготовка и проведение олимпиады. Подведение итогов изучения программы.

## **V. Тематическое планирование по программе «Разговор о правильном питании»** (1 класс)

### **Модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	<b>Разнообразие питания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1	Правила поведения за столом. Гигиена питания.	1	1	-
2	Самые полезные продукты.	1	1	-
3	Кто жить умеет по часам.	1	1	-
	<b>Рацион питания</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4	Как правильно есть. Меню – список блюд.	1	1	-
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	1	-
6	Каша – полезная еда. Дегустация.	1	-	1
7	Из каких блюд состоит обед. Плох обед, если хлеба нет.	1	1	
8	Проект «Откуда на столе хлеб»	1	-	1
9	Удивительные превращения пирожка.	1	1	-
10	Меню для полдника. Ужин – последний прием пищи	1	-	1

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	перед сном			
11	Ужин – последний прием пищи перед сном	1	-	1
	<b>Режим питания и отдыха</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
12	Праздник здоровья	1	1	-
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

**Тематическое планирование по программе «Разговор о правильном питании»**  
**(2 класс)**

**Модуль «Разговор о здоровье и правильном питании»**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	<b>Разнообразие питания</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	1	1	-
2	Как питались казаки? Праздник Жита (с элементами этнокультурного казачьего компонента)	1	-	1
3	Праздник Жита (с элементами этнокультурного казачьего компонента)	1	-	-
	<b>Рацион питания</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
4	Пора ужинать	1	1	-
5	Как утолить жажду	1	1	-
6	Время есть булочки	1	1	-
7	Сбалансированное питание	1	-	1
	<b>Режим питания и отдыха</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
8	Весёлые старты	1	-	1
9	На вкус и цвет товарищей нет	1	1	-
10	Что помогает быть сильным и ловким	1	1	-
11	Блюда казачьей кухни	1	-	1
12	Традиционные блюда русской кухни.	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

**Тематическое планирование по программе «Разговор о правильном питании»**  
**(3 класс)**

**Модуль «Две недели в лагере Здоровья»**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	<b>Разнообразие питания</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
1	Давайте познакомимся	1	1	-
2	Из чего состоит наша пища	1	1	-
3	Белки, жиры, углеводы.	1	1	-
4	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	1	-
5	Всякому овощу свое время. Десерты из ягод. Дегустация	1	-	1
6	Где найти витамины весной?	1	1	-
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	-
	<b>Рацион питания</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
8	Блюда из зерна. Дегустация	1	1	-
	<b>Гигиена питания и приготовления пищи</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
9	Где и как готовят пищу	1	1	-
	<b>Традиции и культура питания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
10	Традиционные кулинарные блюда казаков	1	1	-
11	Семейный праздник	1	-	1
	<b>Питание и спорт</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1	-
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

**Тематическое планирование по программе «Разговор о правильном питании»  
(4 класс)  
Модуль «Две недели в лагере Здоровья»**

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	<b>Разнообразие питания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
1	Что можно есть в походе	1	1	-
2	По грибы	1	1	-
	<b>Рацион питания</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>
3	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5
4	Что и как можно приготовить из рыбы	1	-	1
5	Отправляемся на рыбалку	1	1	-
6	Дары моря	1	1	-
	<b>Гигиена питания и приготовления пищи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
7	Вода и другие полезные напитки	1	0,5	0,5
8	О пользе домашних соков	1	0,5	0,5
	<b>Традиции и культура питания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
9	Кулинарное путешествие по России	1	1	-
10	Кулинарное путешествие по России	1	1	-
	<b>Питание и спорт</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
11	Спортивное путешествие по России	1	1	-
12	Олимпиада здоровья	1	0,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**  
**«Разговор о правильном питании»**

1. Аваткова И.И. По гигиеническому воспитанию учащихся. Метод. Рекомендации. – М., 1975.
2. Александрова Е.А. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград, 2006.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья» Методическое пособие для учителя Москва «Нестле» «Олма-Пресс» 2004
4. Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей», № 7–10, 12, 14/2005 №4/2006
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методическое пособие для учителя Москва «Нестле» «Олма-Пресс» 2002
6. «Две недели в лагере здоровья»: Рабочая тетрадь для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.: «Олма-Пресс» 2005
7. Зверев И.Д., Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека, М.,1983.
8. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А.. «Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов» Ярославль: Аверс Пресс, 2002г. 2-е изд. доп. и исп..
9. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М., 2004.
10. Мильман И.И., Черкасова Т.С. Школьникам о здоровье. Сборник стихотворений и рассказов. – М., 1961.
11. «Разговор о правильном питании»: Рабочая тетрадь для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М. : «Олма-Пресс» 2002
12. Рабочая тетрадь «Полезные привычки» для 1, 2 , 3 классов. Москва, 2000 г..
13. Румянцев Г.И, Воронцов М.П., Общая гигиена, М., 1990.
14. Сонькин В.Д. «Законы правильного питания» - М.: Вентана – Граф, 2004.
15. <http://zdd.1september.ru/2004>
16. <http://www.za-partoi.ru/lifestyle/382/>