

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей имени В.Г.Сизова»  
г. Мончегорск Мурманской области

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО  
МБОУ «Лицей имени В.Г.Сизова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Уровень образования: начальное общее образование - 2-4 классы

Обсуждена и согласована  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

г. Мончегорск  
2023

Документ подписан электронной подписью.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 2-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта начального общего образования, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В современном мире питание - один из важнейших факторов здорового человека. Именно оно определяет состояние человека. Нарушение питания признано острой причиной заболеваемости детей. Эта тенденция носит глобальный характер. Причины сложившейся ситуации носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека существенно изменился. Значительно снизился уровень энерготрат, а, следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач – это сохранение здоровья детей, формирование у них потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на педагогического работника, который организует профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

В настоящее время для передачи культурных норм и правил питания недостаточно семьи, так как современный человек нуждается в новых знаниях о питании. Важную роль в вопросах формирования здоровья играет школа, в компетенции которой создание и реализация образовательно-оздоровительных программ, среди которых - «Разговор о правильном питании».

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель:** формирование у младших школьников ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

Документ подписан электронной подписью.

- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у обучающихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор обучающихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МБОУ «ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.Г.СИЗОВА»

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана для обучающихся 2-4 классов (по 1 часу в неделю). Срок реализации программы – 3 года: 1 год обучения (2 классы) - «Разговор о правильном питании»; 2-3 год обучения (3-4 классы) - «Две недели в лагере здоровья»

### 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п.	Раздел/Тема	Содержание, характеристика форм организации и основных видов деятельности обучающихся
1.	Разнообразие питания	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья». <b>Виды деятельности:</b> игры, викторины <b>Формы организации:</b> коллективная, групповая, парная, индивидуальная.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. <b>Виды деятельности:</b> работа в тетрадях, составление меню, конкурс-викторина <b>Формы организации:</b> коллективная, групповая, парная, индивидуальная.
3.	Этикет	На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи. <b>Виды деятельности:</b> работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. <b>Формы организации:</b> коллективная, групповая, парная, индивидуальная.
4.	Рацион питания	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. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Документ подписан электронной подписью.

		<p><b>Виды деятельности:</b> поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты», «Каждому овощу свое время», ролевые игры.</p> <p><b>Формы организации:</b> коллективная, групповая, парная, индивидуальная.</p>
5.	<b>Из истории русской кухни.</b>	<p>Интерактивная экскурсия в музей правильного питания.</p> <p><b>Виды деятельности:</b> работа в тетрадях, работа с дополнительными источниками информации</p> <p><b>Формы организации:</b> коллективная, индивидуально-групповая.</p>

**Содержание программы**  
**1-й год обучения по программе «Разговор о правильном питании»**  
**2 класс**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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». 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 тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, 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 творчество содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Определение целей проекта, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
12. Подведение итогов.		Рефлексия.

Документ подписан электронной подписью.

**Содержание программы**  
**2-й год обучения по программе «Разговор о правильном питании»:**  
**модуль «Две недели в лагере здоровья»**  
**3 класс**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.	Ролевые 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.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»	Определение целей проекта, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
10. Творческий отчет		Защита проекта.
11. Подведение итогов.		Рефлексия.

**Содержание программы**  
**3-й год обучения по программе «Разговор о правильном питании»:**  
**модуль «Две недели в лагере здоровья»**  
**4 класс**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»

Документ подписан электронной подписью.

3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях 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» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» 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. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей	Изучение правил этикета.	Практическая работа
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		Защита проекта.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Личностные результаты* освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

Документ подписан электронной подписью.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

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

После 1-го года ученики должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты.

### **Предполагаемые результаты 2-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 второго 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 3-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 третьего года обучения ученики должны уметь:**

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

Документ подписан электронной подписью.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тематический план 2-4 классы

№ п/п.	Раздел/Тема	Количество часов			Формы контроля
		2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Разнообразие питания	5	5	5	Анкетирование, тестирование, выполнение творческих заданий, выставка работ обучающихся и др.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12	12	14	
3.	Этикет	8	8	6	
4.	Рацион питания	5	5	5	
5.	Из истории русской кухни.	4	4	4	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

#### ПОДПИСЬ

**Общий статус подписи:** Подпись верна  
**Сертификат:** 537A9D39F4112AEE9D1C1D1865B58171  
**Владелец:** МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.Г.СИЗОВА", Ермоленко, Валентина Алексеевна, liceum@edumonch.ru, 510702041858, 5107909736, 06523505443, 1055100081068, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.Г.СИЗОВА", Директор, Мончегорск, Комсомольская 31/16, Мурманская область, RU  
**Издатель:** Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru  
**Срок действия:** Действителен с: 21.08.2023 09:12:00 UTC+03  
Действителен до: 13.11.2024 09:12:00 UTC+03  
**Дата и время создания ЭП:** 14.10.2023 12:01:44 UTC+03