

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово-Несветайского района
«Авиловская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Авиловская СОШ»)

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом МБОУ
«Авиловская СОШ»
Протокол № 2
От 27. 08. 2025г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 164
от 27. 08. 2025г.
Директор МБОУ
«Авиловская СОШ»
С.В. Петров

подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Формула здорового питания»
для обучающихся 1-4классов

Составитель:
Михилева Татьяна Владимировна,
учитель начальных классов

х. Авилов
2025

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания МБОУ «Авиловская СОШ» на 2023-2028 учебные годы», утвержденной приказом № 164 от 27.08.2025г

Общая характеристика внеурочного курса «Формула здорового питания»

Актуальность и назначение программы

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

Курс «Разговор о правильном питании» 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 трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Цели и задачи изучения внеурочного курса «Формула здорового питания»

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи курса:

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

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

Место внеурочного курса «Формула здорового питания» в плане внеурочной деятельности

Содержание внеурочного курса «**Формула здорового питания** », представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС НОО, Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Авиловская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ »

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ »

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5

2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	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.

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».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные 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. 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.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Содержание	Теория	Практика
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.	КВН «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.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Занятия в рамках программы «Формула здорового питания» направлены на обеспечение достижений обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- ☐ 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;
- ☐ умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Коммуникативные УУД:

- ☐ использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- ☐ построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- ☐ владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ☐ формулирование собственного мнения;
- ☐ умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ☐ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ☐ понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- ☐ умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

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, в том числе во внутреннем плане;
- ☐ принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- ☐ осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- ☐ 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), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- ☐ осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ☐ построение сообщения в устной и письменной форме;
- ☐ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ☐ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ☐ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- ☐ установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- ☐ построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- ☐ выделение существенных признаков и их синтеза

Предметные результаты. 2 класс

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

- ☐ соблюдать правила и основы рационального питания;
- ☐ понимать необходимость соблюдения гигиены питания;
- ☐ разбираться в полезных продуктах питания, в структуре ежедневного рациона питания;
- ☐ рассказывать об ассортименте наиболее типичных продуктов питания и об особенностях питания в летний и зимний периоды; причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- ☐ рассказывать о группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Основные виды деятельности	Сроки прохождения темы		ЭОР /ЦОР
				плановые	фактические	
1.	Вводное занятие	1	Ролевые игры			
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.			01.09.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
2.	Путешествие по улице «Правильного питания».	2	Игра, викторины			
2.	Путешествие по улице правильного питания.			08.09.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
3.	Время есть булочки.			15.09.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
3.	Молоко и молочные продукты.	3	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс -викторина			
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.			22.09.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».			29.09.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»			06.10.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

4.	Продукты для ужина.	3	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры			
7.	Пора ужинать			13.10.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»			20.10.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
9.	Составление меню для ужина.			10.11.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
5.	Витамины.	3	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.			
10.	Значение витаминов в жизни человека.			17.11.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.			24.11.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
12.	Морепродукты.			01.12.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
6.	Вкусовые качества продуктов.	3	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры			
13.	«На вкус и цвет товарища нет»			08.12.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»			15.12.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»			22.12.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
7.	Значение жидкости в организме.	3	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»			
16.	Как утолить жажду			29.12.		https://www.prav-pit.ru/digital-school

						pit.ru/teachers/materials/presentation
17.	Игра «Посещение музея воды»			12.01.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
18.	Праздник чая			19.01.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
8.	Разнообразное питание.	3	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.			
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее			26.01.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»			02.02.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
21.	Практическая работа «Мой день»			09.02.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	9	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.			
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты			16.02.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»			02.03.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»			16.03.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»			23.03.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
26.	Посадка лука.			06.04.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

						pit.ru/teachers/materials/presentation
27.	Каждому овощу свое время.			13.04.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».			20.04.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
29.	Конкурс «Овощной ресторан»			27.04.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»			04.05.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
10.	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	Конкурсы, ролевые игры.			
31.	Игра: «Наше питание»			18.05.		https://www.prav-pit.ru/digital-school
11.	Семейное творческое содружество детей и взрослых.	2	Конкурс на лучшую рекламу, рисунок			
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей». Подведение итогов			25.05.		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
Всего за год 32ч						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. - М.: Просвещение, 2021. - 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. - М.: Просвещение, 2021. - 80 с.
- Лифлет для родителей

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини- проекты и др.)

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Интернет-ресурсы:

Сайт программы «Разговор о правильном питании» - <https://www.prav-pit.ru/>
<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=l9e4zbndem862730877>
<https://www.prav-pit.ru/digital-school>
<http://visosn.ucoz.ru/pitanie/m.p-razgovor.pdf>
<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials?ysclid=l9e54hyjgx833657512>
<https://ivfrao.ru/>

http://afonino-school.ru/images/doc/dopolnitelnoe-obrazovanie/Dve_nedeli_v_lagere_zdorovia.pdf

Видеоматериалы:

Видеоролики на сайте программы - <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

7. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ