

**Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Ивановская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18, имени Академика,
дважды Героя Социалистического Труда П.П. Лукьяненко**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

Дручевская Т.В.
протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора УВР

Лебедь Ж.В.
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №18

Капустянова Г.В.
приказ №385
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по курсу:**

Разговор о правильном питании

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 2 класс

Количество часов: 34 ч.

Составитель: Корота Светлана Сергеевна – учитель начальных классов

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007) на основании авторской программы отвечающей требованиям ФГОС НОО

2025-2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты	4
3. Содержание учебного предмета.....	7
4. Календарно-тематическое планирование.....	8
5. Учебно-методическое обеспечение	10

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009г., с изменениями);
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М, ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для 2 классов. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

Основные формы и направления

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Технологии обучения

- информационно-коммуникативная
- игровая
- технология уровневой дифференциации
- технология проблемного обучения
- проектная
- технология учебных ситуаций

Методы обучения

- продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)
- объяснительно-иллюстративный
- проблемно-поисковый
- исследовательский
- метод проектов
- кластер
- мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Формируемые универсальные учебные действия

Метапредметные

Регулятивные

- 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;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- 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;
- 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.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Содержание программы

Разнообразие питания (7 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (3 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (13 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно
Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно

приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

Из истории русской кухни (3 ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Календарно - тематическое планирование для 2 класса (34 ч)

№ п.п	Тема занятия	Количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1		Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		1	
3.	Время есть булочки.	1	1		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1	
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1	1		Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1	
7.	Пора ужинать	1	1		
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1		1	
9.	Составление меню для ужина.	1	1		Эстетическое, физическое, формирование
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	1		
11.	Практическая работа. Значение витаминов в	1		1	

	жизни человека.				культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
12.	Морепродукты.	1	1		
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	1		
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	1		Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1	
16.	Как утолить жажду	1	1		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	1		культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания. Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
18.	Праздник чая	1		1	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	1		
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1	Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
21.	Практическая работа «Мой день»	1		1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	1		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1	
26.	Посадка лука.	1		1	культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
27.	Каждому овощу свое время.	1	1		
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1		1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	1		

30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	1		
31.	Игра: «Наше питание»	3	1		
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».		1		
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.		1		
34.	Подведение итогов.		1		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»

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, DVD-проектор, видеомаягнитофон* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» 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 «Разговор о правильном питании», 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 «Разговор о правильном питании», 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. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»
<http://www.food.websib.ru/>
- 10.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- 11.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

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

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.