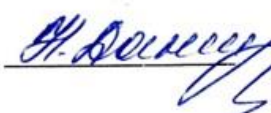


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры начального образования протокол  № 1 от 29.08.2025 <u>Чильдинова Е.А.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Н.А. Данилова 29.08.2025
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
(уровень начального общего образования)

Разработчик:

Агапова Н.А.

Новосибирск

2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Общая характеристика программы

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применять на практике уже сегодня.

Программа стимулирует непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждает интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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

совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — конкурсов, викторин.

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.

Цель данного курса: формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- ☐ 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.

Описание места программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для 4 класса. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания образования

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Формы работы

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

Методы

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания).
- Объяснительно-иллюстративный
- Экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия
- Практические занятия
- Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- Совместная работа с родителями

Содержание программы

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (6 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать, верно, выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 4 классе обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;

- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

К концу обучения в 4 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

Контроль и оценка планируемых результатов **Виды и формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме

- анкетирования;
- тестирования;
- выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- выставок работ учащихся;
- праздников;
- игр;
- викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Методические пособия:

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021, 79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021, 79с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь. - М.:Nestle, 2021.
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974, 200с
6. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
7. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
10. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
12. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот для школьников. Формула правильного питания, 2015

Технические средства обучения (средства ИКТ)

Тематическое планирование занятий в 4 классе

№ п/п	Дата	Кор р.	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1			1	1 четверть – 8ч Вводное занятие.	беседа, просмотр презентации
2			1	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик.	просмотр презентации
3			1	От каких факторов зависит здоровье?	беседа
4			1	Черты характера и здоровье.	просмотр презентации
5			1	Привычки и здоровье.	просмотр презентации
6			1	Мой ЗОЖ.	Проект «Мой режим дня»
7			1	Мой ЗОЖ.	просмотр презентации
8			1	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	просмотр презентации
9			1	2 четверть – 8ч <i>Рациональное, сбалансированное питание.</i>	просмотр презентации
10			1	«Белковый круг».	просмотр презентации
11			1	«Жировой круг».	просмотр презентации
12			1	Мой рацион питания «Минеральный круг».	проект
13			1	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Проект «Моя пищевая тарелка»
14			1	Режим питания. «Пищевая тарелка».	просмотр презентации
15			1	Витамины и минеральные вещества.	выполнение теста, рисунков
16			1	Витамины и минеральные вещества.	просмотр презентации
				3 четверть -10 ч	просмотр презентации

17			1	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	
18			1	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	выполнение теста, рисунков, фотографий
19			1	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	Игра
20			1	Игра «Что? Где? Когда?».	просмотр презентации
21			1	Роль пищевых волокон на организм человека.	выполнение теста, рисунков, фотографий
22			1	Роль пищевых волокон на организм человека.	просмотр презентации
23			1	Где и как мы едим.	выполнение теста, рисунков, фотографий
24			1	Где и как мы едим.	беседа, просмотр презентации
25			1	«Фастфуды».	просмотр презентации
26			1	Где и как мы едим. Правила гигиены.	выполнение теста, рисунков
27			1	4 четверть – 8 ч Где и как мы едим. Правила гигиены.	просмотр презентации
28			1	Меню для похода.	
29			1	Меню для похода.	беседа, просмотр презентации
30			1	Ты – покупатель.	
31			1	Срок хранения продуктов.	беседа, просмотр презентации
32			1	Пищевые отравления, их предупреждение.	беседа, просмотр презентации
33			1	Ты – покупатель. Права потребителя.	выполнение теста, рисунков, фотографий