

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ростовская область, Миллеровский район, село Ольховый Рог  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОЛЬХОВО-РОГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Педагогического совета школы  
протокол №1 от 28.08.2025  
Председатель Педагогического  
Совета \_\_\_\_\_ О.Н. Овчарова

Согласовано  
Зам. директора  
\_\_\_\_\_ Т.В. Крикунова  
28.08.2025

Утверждаю.  
Директор МБОУ  
Ольхово-Рогской СОШ  
Приказ № 143 от 28.08.2025  
\_\_\_\_\_ О.Н. Овчарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8252342)

**По внеурочной деятельности «Здоровое питание»**

для обучающихся 4 классов

**с. Ольховый Рог  
2025 г.**

Рабочая программа «Здоровое питание» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

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 «Школа правильного питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме 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.

На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Цель программы** - воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

### Общая характеристика курса

Курс рассчитан на 2 года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю. Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

#### **Программа построена на основе следующих принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);
- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

#### **Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:**

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;
- работа в малых группах;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;

### **Основные принципы программы**

- возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- вовлеченность родителей в реализацию программы



#### Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;



**Предметными результатами** освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

#### **В познавательной сфере:**

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

#### **В трудовой сфере:**

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

#### **В мотивационной сфере:**

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

#### **В эстетической сфере:**

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Критерии оценивания**

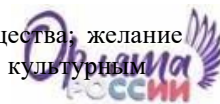
- Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
- Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
- Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
- Исполнительские способности.
- Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".
- Владение правилами поведения за столом.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей



Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений, следование традициям своего народа.

### Описание места программы

На занятия внеурочной деятельности по программе «Здоровое питание» в 4 классах отводится 35 внеурочных часов ( 4 класс-35 часов по 1 часу в неделю).

Тематическое планирование

занятий

**4 класс. 34 часа** (1 час в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.</b>	<b>7 ч.</b>
<b>1.1.</b>	Вводное занятие.	1 ч.
<b>1.2.</b>	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1 ч.
<b>1.3.</b>	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа по теме. Игра.	1 ч.
<b>1.4.</b>	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	1 ч.
<b>1.5.</b>	Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	1 ч.
<b>1.6.</b>	Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	1 ч.
<b>1.7.</b>	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1 ч.
<b>2.</b>	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины.</b>	<b>11 ч.</b>
<b>2.1.</b>	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	1 ч.
<b>2.2.</b>	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1 ч.
<b>2.3.</b>	Удивительные превращения пирожка. Видеоматериал.	1 ч.
<b>2.4.</b>	Сахар – друг или враг?	1 ч.
<b>2.5.</b>	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1 ч.
<b>2.6.</b>	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1 ч.
<b>2.7.</b>	Витаминный ералаш. Конкурс.	1 ч.
<b>2.8.</b>	Дары моря.	1 ч.
<b>2.9.</b>	Правильное питание. Конкурс «Найди ошибку».	1 ч.
<b>2.10</b>	Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	1 ч.
<b>2.11</b>	Путешествие в Овощную страну. Творческий проект.	1 ч.
<b>3.</b>	<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.</b>	
<b>3.1.</b>	Режим питания. Ведение дневника.	1 ч.
<b>3.2.</b>	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	1 ч.
<b>3.3.</b>	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1 ч.

3.4.	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	1 ч.
3.5.	Вредные и полезные привычки в питании.	1 ч.
3.6.	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	1 ч.
3.7.	«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	1 ч.
4.	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</b>	<b>8 ч.</b>
4.1.	Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	1 ч.
4.2.	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1 ч.
4.3.		1 ч.
4.4.	Масленица. Время есть блины.	1 ч.
4.5.	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1 ч.
4.6.	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда	1 ч.
4.7.	народов России.	1 ч.
4.8.	Первые блюда на любое время года.	2 ч.
5.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1 ч.</b>
<b>ИТОГО: 35 часов</b>		



№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата
1.	Вводное занятие. Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	<b>Учиться</b> строить беседу. <b>Уметь</b> называть полезные продукты. <b>Использовать</b> фантазию и воображение при <b>Уметь</b> выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	02.09
2.	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	<b>Знать</b> о пользе овощей; <b>Уметь</b> готовить витаминные салаты <b>Знать</b> о традициях своего народа; <b>Знать</b> о пользе овощей и фруктов.	09.09
3.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом Беседа по теме. Игра.	<b>Уметь</b> оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; <b>Знать</b> о роли питания и физической активности для здоровья человека.	16.09
4.	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	<b>Знать</b> об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. <b>Характеризовать</b> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	23.09
5.	Как правильно составить свой рацион питания. «Составление меню на неделю».	<b>Уметь</b> правильно составлять свой рацион питания. <b>Знать</b> какие продукты входят в рацион.	30.09
6.	Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	<b>Уметь</b> высказывать своё предположение (версию). <b>Знать</b> о пользе молока и молочных продуктах	07.10
7.	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	<b>Участвовать</b> в коллективном обсуждении возникающих проблем. <b>Проявлять</b> интерес к изучаемому предмету	14.10
8.	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	<b>Знать</b> о пользе продуктов, получаемых из зерна. <b>Уметь</b> планировать процесс варки. <b>Развивать</b> представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	21.10
9.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	<b>Знать</b> о ежедневном рационе питания школьника. <b>Принимать и сохранять</b> полученный материал и активно включаться в деятельность	11.11
10.	Сахар – друг или враг? Беседа о производстве молока. Игра.	<b>Знать</b> о пользе сахара и соли. <b>Работать</b> по предложенному учителем плану.	18.11
11.	Удивительные превращения пирожка.	<b>Знать</b> типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. <b>Преобразовывать</b> информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать	25.11
12.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	небольшие тексты, называть их тему;  <b>Знать</b> о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	02.12

13.	Кашу маслом не испортишь как появилась каша на земле?		09.12
14.	Витаминный ералаш Конкурс. Презентация.	<b>Знать</b> о пользе витаминов и их значении для организма человека. <b>Принимать и сохранять</b> полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.	16.12
15.	Дары моря. Исследование. Опыт.	<b>Знать о</b> пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	23.12
16.	Правильное питание.	<b>Находить</b> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Обобщить</b> (осознать и формулировать) то новое, что получилось	30.12
17.	Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	<b>Перерабатывать</b> полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;	13.01
18.	Путешествие в Овощную страну. Беседа, загадки, кроссворд.	<b>Знать</b> о пользе овощей; <b>Уметь</b> готовить витаминные салаты	20.01
19.	Режим питания. Творческая работа. Ведение дневника «Режим питания на неделю»	<b>Научить</b> планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания. <b>Уметь</b> выполнять эти правила в повседневной жизни; <b>Анализировать</b> собственные действия по режиму питания;	27.01
20.	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Практическая работа «Сервировка стола».	<b>Знать</b> правила сортировки стола. <b>Уметь</b> накрывать стол <b>Высказывать</b> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;	03.02
21.	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	<b>Знать и уметь</b> применять правила поведения за столом <b>Перерабатывать</b> полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;	10.02
22.	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	<b>Уметь</b> найти нужную информацию <b>Пересказывать</b> небольшие тексты, называть их тему;	17.02
23.	Вредные и полезные привычки в питании.	<b>Знать</b> о значении полезного питания для жизни человека. <b>Уметь</b> различать полезные и вредные привычки для здоровья человека.	24.02
24.	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	<b>Знать</b> , как правильно и безопасно готовить курицу и котлеты. <b>Добывать</b> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	03.03
25.	«Весёлые вечеринки» Ситуационная игра.	<b>Добывать</b> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	10.03
26.	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка	<b>Знать</b> о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд.	17.03

	стола.	<b>Добывать</b> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	
27.	Деревенские посиделки. Конкурс. Рисунки.	<b>Знать</b> о традициях своего народа; <b>Уметь</b> искать информацию <b>Перерабатывать</b> полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;	24.03 07.04
28.			
29.	Масленица. Время есть блины. Праздник. Дегустация.	<b>Выявлять</b> особенности питания на Руси <b>Обосновывать</b> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	14.04
30.	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	<b>Знать</b> о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. <b>Добывать</b> новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	21.04
31.	Кулинарное путешествие по России. 2ч Конкурс презентаций.	<b>Знать</b> о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд. <b>Преобразовывать</b> информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;	28.04 05.05
32.			
33.	Первые блюда на любое время года.	<b>Знать</b> основные законы здорового питания <b>Находить</b> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии кружка.	12.05
34.	Первые блюда на любое время года.		19.05
35.	Итоговое занятие.		26.05



#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2018г.
2. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2016 г.
3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2017. - № 2
4. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2016.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей. / Начальная школа, 2017. - № 9
6. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни.