

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Займо-Обрывская средняя общеобразовательная школа Азовского района

346771, Ростовская область, Азовский район, село Займо-Обрыв, переулок Октябрьский, 12;
тел: 8-(86342) 3-62-75 , факс: 8-(86342) 3-62-75
E-mail: z-obriv_school@mail.ru

Утверждаю.
Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ
Азовского района
Приказ от «29» августа 2025 г. № 78


Т.А. Гришкова



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Культура здорового питания»**

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее образование, 1-4 класс

Учитель: Кожанова Елена Васильевна

с. Займо-Обрыв 2025 год

Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для начальной школы составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.) (с изменениями).
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), регулирующих организацию питания детей в образовательных организациях.
- Положения о составлении рабочих программ в МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района.
- Учебного плана МБОУ Займо-Обрывской СОШ Азовского района на 2025 – 2026 учебный год.
- Программа также учитывает рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации по организации здорового питания детей.

Программа по здоровому питанию для младших школьников должна быть простой, понятной и увлекательной. Она призвана формировать правильные пищевые привычки и прививать любовь к здоровой пище. Программа включает теоретический материал, практические занятия и игровые элементы, направленные на закрепление полученных знаний.

Цель:

Формирование у учащихся начальных классов устойчивых мотиваций к соблюдению принципов рационального питания, способствующих укреплению физического и психического здоровья, повышению работоспособности и успешному обучению.

Задачи:

- Повышение уровня информированности учащихся о ценности полноценного питания.
- Развитие умения самостоятельно выбирать здоровые продукты и составлять правильный рацион.
- Воспитание бережного отношения к собственному организму.
- Совершенствование гигиенической культуры учащихся посредством формирования навыков личной гигиены перед приемом пищи.
- Развитие коммуникативных способностей и навыков сотрудничества в процессе коллективных мероприятий.

Актуальность данной программы состоит в том, что здоровое питание является одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современный образ жизни часто сопровождается потреблением большого количества нездоровых продуктов, неправильным режимом питания и недостатком физической активности. Это негативно сказывается на здоровье детей, приводя к различным заболеваниям, таким как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому формирование правильных пищевых привычек у детей младшего школьного возраста становится приоритетной задачей образовательной системы.

Принцип построения программы заключается в доступности изложения материала, в игровой форме подачи учебного материала, в участии родителей в образовательном процессе, в индивидуализации подходов к каждому ребенку, в регулярности занятий и контроле усвоения материала.

Ценностные ориентиры программы основываются на принципах гуманизма, уважения к индивидуальности каждого ученика, уважительного отношения к природе и заботливого отношения к своему здоровью.

Новизной программы является включение элементов интерактивного взаимодействия с детьми, использование современных методик воспитания здоровых привычек, проведение тематических конкурсов и соревнований, направленных на привлечение внимания к вопросам питания.

Виды деятельности обучающихся и формы проведения занятий:

- групповая работа;
- дискуссии;
- экскурсии;
- мастер-классы;
- проектные задания;
- конкурсы рисунков и плакатов;
- театрализованные представления;
- сюжетно-ролевые игры.

Результаты освоения программы курса.

По окончании курса учащиеся будут владеть основными знаниями о правилах здорового питания, уметь применять полученные знания на практике, осознавать ценность здоровья и ответственности за свое самочувствие.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом.

Реализуется в течение четырех лет. Занятия проводятся еженедельно на протяжении всего учебного периода.

На изучение данного курса на уровне начального общего образования в 1-4 классах отводится 1 час в неделю (34 часа в год). Всего с 1-4 класс - 132 часа.

Программа предназначена для активного вовлечения учеников в процесс познания основ здорового питания, воспитания ответственности за состояние собственного здоровья и способствует созданию условий для гармоничного развития ребёнка.

Содержание рабочей программы по формированию культуры здорового питания для учащихся 1-4 классов представлено следующим образом:

I. Теоретико-познавательная часть.

1. Введение в основы правильного питания.

Что такое пища и зачем мы едим?

Какие вещества содержатся в продуктах и какую роль играют белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества?

Организация правильного режима питания: частота приёмов пищи, количество порций, перерывы между едой.

2. Изучение групп продуктов питания.

Молочные продукты: польза молока, кефира, йогуртов, сыра и творога.

Мясные и рыбные продукты: употребление мяса птицы, говядины, рыбы и морепродуктов.

Хлебобулочные изделия и крупы: влияние риса, гречки, овсянки, хлеба и макаронных изделий на организм.

Овощи и фрукты: разнообразие растительных продуктов, польза антиоксидантов и клетчатки.

Напитки: чистая вода, компоты, чай, соки, кисломолочные напитки.

2. Разнообразие питания.

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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

3. Гигиена питания и приготовление пищи.

Гигиена школьника. Чистка зубов и мытьё рук перед едой.

Здоровье – это здорово! Хранение продуктов и приготовление пищи: свежесть и качество продуктов. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Простые рецепты приготовления вкусных и полезных блюд.

Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользованные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

4. Причины отказа от вредных продуктов.

Последствия чрезмерного употребления сладостей, жирной и соленой пищи.

Проблемы избыточного веса и диабета, вызванные неправильным питанием.

Предотвращение болезней путём изменения диеты.

5. Этикет.

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.

6. Рацион питания.

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.

II. Практическая часть.

1. Планирование индивидуального рациона.

Составление собственных меню на день или неделю с помощью учителя.

Оценка соответствия рациона требованиям здорового питания.

2. Проведение кулинарных мастер-классов.

Демонстрация способов приготовления простых и вкусных блюд, таких как овощные салаты, запеканки, каши.

Совместное создание праздничных угощений, привлекательных внешне и полезных внутри.

3. Организация конкурсов и соревнований.

Конкурс рисунков на тему «Моя любимая еда».

Соревнования по знанию продуктов питания («Разгадай загадку продукта»).

Викторины и тесты на знание пользы и вреда конкретных продуктов.

III. Итоговая часть.

1. Закрепление знаний и навыков.

Повторение ключевых моментов и проверка усвоенного материала через устные опросы, тестовые задания и творческие отчёты.

2. Оценка результатов обучения.

Анализ успехов каждого учащегося и группы в целом.

Определение направлений дальнейшего совершенствования и коррекции содержания уроков.

IV. Дополнительные мероприятия.

1. Встречи с родителями.

Консультации по вопросам детского питания.

Обмен опытом и распространение положительных практик семейного питания.

2. Тематические дни и праздники.

День Здоровья, посвященный пропаганде здорового образа жизни.

Проведение школьных праздников, посвящённых полезным блюдам и традициям русской кухни.

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности за собственное здоровье;
- стремление вести здоровый образ жизни;
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Культура здорового питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД:

В 1-2 классе:

- 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.

В 3-4 классе:

- 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:

В 1-2 классе:

- 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).

В 3-4 классе:

- 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;
- 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;
- способность контролировать соблюдение режима питания, анализировать собственные предпочтения и корректировать поведение;
- 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.

Познавательные УУД:

- получение базовых знаний о питании, понимании роли питательных веществ в жизнедеятельности организма;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе 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).

Предметные результаты:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Календарно-тематическое планирование программы «Культура правильного питания»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Что такое здоровье?	2		
2.	Как заботиться о своем здоровье?	2		
3.	Питательные вещества: белки	2		
4.	Какие продукты богаты белком?	2		
5.	Углеводы и их роль	2		
6.	Простые и сложные углеводы	2		
7.	Жиры	2		
8.	Витамины	2		
9.	Важнейшие минеральные элементы Где содержатся минералы?	2		
10.	Минеральные соли	2		
11.	Вода в организме	2		
12.	Режим питания	2		
13.	Викторины и тесты	2		
14.	Гигиена питания	2		
15.	Правила поведения за столом	2		
16.	Экскурсия в столовую школы	2		
17.	Итоговая игра-конкурс	2		
		34 ч.		

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во	Дата
-------	---------------------------	--------	------

		часов	План	Факт
1.	Богатые витаминами овощи и фрукты	1		
2.	Чем полезны сезонные плоды?	1		
3.	Молочные продукты	1		
4.	Творог, молоко, кефир, йогурт	1		
5.	Кальций и его значение	1		
6.	Мясо и рыба	1		
7.	Источники белка животного происхождения	1		
8.	Рыбные дни и мясоедение	1		
9.	Хлебобулочные изделия	1		
10.	Белый хлеб против цельнозерновых изделий	1		
11.	Продукты быстрого приготовления	1		
12.	Что такое полуфабрикаты?	1		
13.	Вред и польза готовых продуктов	1		
14.	Фастфуд и сладости	1		
15.	Быстрая еда и здоровье	1		
16.	Альтернативы фастфуду	1		
17.	Правильное сочетание продуктов	1		
18.	Совместимость разных групп продуктов	1		
19.	Принцип разнообразия в питании	1		
20.	Обедаем правильно: сбалансированный рацион	1		
21.	Идеальное меню обеда	1		
22.	Баланс питательных веществ	1		
23.	Работа над проектом «Моя любимая еда»	2		
24.	Составление личного пищевого дневника	1		
25.	Мастер-класс по приготовлению блюд	1		
26.	Рецепты простых домашних блюд	1		
27.	Просмотр мультфильма «Волшебники кухни»	1		
28.	Образовательный мультфильм о здоровой пище	1		
29.	Дискуссии после просмотра	1		
30.	Дегустация полезных закусок	1		
31.	Пробуем здоровые альтернативы снекам	1		
32.	Здоровое питание может быть	2		

	вкусным!			
		34 ч.		

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Связь физической активности и питания	1		
2.	Упражнения и зарядка	1		
3.	Спорт и правильное питание	1		
4.	Меню спортсменов	1		
5.	Особенности спортивного режима питания	1		
6.	Витамины зимой	1		
7.	Необходимость витаминов в холодное время года	1		
8.	Какие витамины помогают организму зимой?	1		
9.	Укрепляем иммунитет весной	1		
10.	Свежие соки и зелень	1		
11.	Охлаждающие напитки и летние салаты	1		
12.	Лёгкая и полезная еда летом	1		
13.	Осень и её дары	1		
14.	Польза осенних овощей и фруктов	1		
15.	Запасы на зиму	1		
16.	Привычки правильного питания	1		
17.	Формирование полезных пищевых привычек	1		
18.	Избавляемся от вредных стереотипов	1		
19.	Рацион школьника	1		
20.	Как организовать ежедневное питание ребёнка?	1		
21.	Школьные обеды и перекусы	1		
22.	Практикум: завтрак школьника	2		
23.	Какой завтрак лучше всего подходит ученику?	1		
24.	Пример рецептов утреннего приёма пищи	1		
25.	Проект «Здоровое меню семьи»	2		
26.	Семейный проект по составлению недельного меню	2		
27.	Советы по улучшению семейного	1		

	питания			
28.	Игра-путешествие «Страны вкусных привычек»	1		
29.	Путешествуем по странам мира, изучая разные национальные кухни	1		
30.	Ознакомление с традициями питания разных народов	2		
		34 ч.		

4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Полезные завтраки	2		
2.	Завтраки чемпионов	1		
3.	Варианты быстрых и сытных завтраков	1		
4.	Перерывы на перекусы: выбор здоровых снеков	1		
5.	Перекусы в школе и дома	1		
6.	Орехи, сухофрукты, натуральные батончики	1		
7.	Домашнее задание: составить своё меню	2		
8.	Индивидуальная работа по созданию собственного плана питания	2		
9.	Расчёт калорийности блюда	1		
10.	Основы подсчета калорий	1		
11.	Узнаём содержание белков, углеводов и жиров	1		
12.	Проведение тематического дня здоровья	1		
13.	Мероприятия, посвящённые правильному питанию	1		
14.	Семинар: «Что полезно и почему?»	1		
15.	Общеклассное обсуждение пользы конкретных продуктов	1		
16.	Выступления детей о любимых продуктах	2		
17.	Демонстрация презентаций проектов учащихся	2		
18.	Защита проектов на тему	2		

	культуры питания			
19.	Урок-дискуссия: любимые блюда родителей	1		
20.	Дети узнают больше о семейных кулинарных предпочтениях	1		
21.	Стили питания семей	1		
22.	Проверка усвоенных знаний в игровой форме	2		
23.	Награды и поощрения лучших участников	1		
24.	Подведение итогов учебного года	1		
25.	Оценка результатов работы за учебный год	1		
26.	Планирование дальнейшего развития навыков	2		
		34 ч.		

Используемая литература:

1. Н.А. Складова. "Азбука здорового питания": учеб.-метод. пособие для учителей нач. шк. // Москва, Просвещение, 2022 г.
2. А.В. Ковешникова. "Организация здорового образа жизни дошкольника и школьника": методическое руководство для педагогов и воспитателей // Ярославль, Академия развития, 2023 г.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001 г.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
6. Методические рекомендации Министерства здравоохранения РФ по организации детского питания в образовательных учреждениях.