

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №24» имени Петра Самойловича Приходько  
658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 68  
тел. (38557) 2-19-49, 2-19-65, [rub-altay@mail.ru](mailto:rub-altay@mail.ru)

Рассмотрено:  
Педагогический совет  
Протокол № 9  
от «30» августа 2023г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Лицей  
№24» им. П.С. Приходько  
С.В. Воронкова  
Приказ № 19  
от «01» сентября 2023г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Разговор о правильном питании»**  
Начальное общее образование  
1 класс  
2023 – 2024 учебный год

Программу составила  
учитель начальных классов,  
Баклицкая Татьяна Николаевна

Рубцовск  
2023 г.

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативным документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №286).
- Федеральным Законом от 24 июля 1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка РФ».
- Федеральным Законом от 24 июня 1999 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21 июля 2020 г. № 474.
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации № 992 от 16 ноября 2022 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации № 874 от 30 сентября 2022 года «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды»
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
- Методическими рекомендациями по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
- ООП ООО МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.
- Уставом МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.
- Локальными актами МБОУ «Лицей №24» им. П.С. Приходько.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе авторской программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2011 и допущена министерством образования Российской Федерации.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания, формирование личной позиции

Учащихся по сохранению и укреплению здоровья, осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

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 курса:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

#### **Задачи:**

- формировать и развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- создать условия для формирования у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **Ценностные ориентиры содержания курса:**

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

#### **Методологическое обеспечение программы:**

фронтальный метод, групповой метод, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный, активные методы обучения.

**Форма организации:** чтение и обсуждение, экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия, практические занятия, праздники хлеба, рыбных блюд, беседы, вопросы, тесты, анкетирование, творческие задания, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), ярмарки полезных продуктов, сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, мини – проекты.

Программа рассчитана на 1 год, 33 учебные недели. Режим занятий — один раз в неделю. Рабочая программа составлена на 33 часа.

#### **Формы представления результатов:**

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»;
- детские презентации;
- учебно-исследовательский проект.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- 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 курса «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представителя об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

##### **Метапредметные результаты:**

- 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.

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

- 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.

#### **Предметные результаты**

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

### **Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

#### **1 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Дата по плану	Дата по факту	ЦОР/ ЭОР
<b>Введение (1 час)</b>						
1	Вводное занятие	1	ролевая игра			<a href="https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules</a> <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Гигиена питания (2 часа)</b>						
2	Если хочешь быть здоров	1	ролевая игра			<a href="https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules</a> <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
3	Как правильно есть	1	ролевая игра			<a href="https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules</a> <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
<b>Разнообразие питания (1 час)</b>						
4	Самые полезные продукты	1	игра			

<b>Культура питания (2 часа)</b>						<a href="https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules</a> <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
5	Самые полезные продукты	1	конкурс			
6	Законы питания	1	игра			
<b>Режим питания (2 часа)</b>						
7	Удивительные превращения пирожка	1	беседа, соревнования			
8	Удивительные превращения пирожка	1	игра			
<b>Рацион питания (9 часов)</b>						
9	Из чего варят кашу?	1	беседа			
10	Как сделать кашу вкусной?	1	викторина			
11	Как сделать кашу вкусной?	1	игра			
12	Плох обед, если хлеба нет	1	игра			
13	Плох обед, если хлеба нет	1	игра			
14	Полдник. Время есть булочки	1	конкурс-викторина			
15	Полдник. Время есть булочки	1	конкурс-викторина			
16	Пора ужинать	1	игра			
17	Пора ужинать	1	игра			
<b>Разнообразие питания (1 час)</b>						
18	Бутерброды	1	эстафета поваров			
<b>Культура питания (2 часа)</b>						
19	На вкус и цвет товарищей нет	1	викторина			
20	На вкус и цвет товарищей нет	1	игра-проект			
<b>Рацион питания (1 час)</b>						
21	Если хочется пить...(что такое жажда?)	1	практическая работа			
<b>Разнообразие питания (10 часов)</b>						
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	конкурс			
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Конкурс-викторина			
24	Где найти витамины весной?	1	игра			
25	Где найти витамины весной?	1	игра			
26	Где найти витамины весной?	1	игра			

27	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1	игра-проект			
28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1	игра-проект			
29	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1				
30	Каждому овощу свое время	1				
31.	Каждому овощу свое время	1				
<b>Режим питания (2 часа)</b>						
32	День рождения Колоска и Бобового зёрнышка.	1				<a href="https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules</a>
33	День рождения Колоска и Бобового зёрнышка	1	праздник			<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>
Итого - 33 ч.						

### Содержание тем курса:

#### Раздел 1. Введение (1 час).

Вводное занятие.

#### Раздел 2. Гигиена питания (2 часа).

Если хочешь быть здоров. Как правильно есть.

#### Раздел 3. Разнообразие питания (1 час).

Самые полезные продукты.

#### Раздел 4. Культура питания (2 часа).

Самые полезные продукты. Законы питания.

#### Раздел 5. Режим питания (2 часа).

Удивительные превращения пирожка. Удивительные превращения пирожка.

#### Раздел 6. Рацион питания (9 часов).

Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной? Как сделать кашу вкусной? Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Полдник.

Время есть булочки. Пора ужинать. Пора ужинать.

#### Раздел 7. Разнообразие питания (1 час).

Бутерброды

#### Раздел 8. Культура питания (2 часа).

На вкус и цвет товарищей нет. На вкус и цвет товарищей нет.

#### Раздел 9. Рацион питания (1 час).

Если хочется пить. (что такое жажда?)

#### Раздел 10. Разнообразие питания (1 час).

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

#### Раздел 11. Разнообразие питания (10 часов).

Где найти витамины весной? Где найти витамины весной? Где найти витамины весной?

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.

Каждому овощу свое время. Каждому овощу свое время.

#### Раздел 12. Режим питания (2 часа). День рождения Колоска и Бобового зёрнышка. День рождения Колоска и Бобового зёрнышка.

### **Материально-техническое и учебно-методологическое обеспечение:**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер,
- принтер,
- медиапроектор.

Занятия проводятся в учебных кабинетах.

### **Список используемой литературы:**

1. Авторская программа Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М. М. Безруких, директора этого института, академика РАО.
2. Методическое пособие для учителей/Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Интернет-ресурсы:

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей.

<https://www.prav-pit.ru/parents/materials/modules>

<https://www.prav-pit.ru/teachers>