

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооруженных сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

«Проверено»

Заместитель директора

по УВР ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

п.г.т. Стройкерамика: Андреев С.С.

«29» августа 2025г.

Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

п.г.т.Стройкерамика

_____/Егоров А.В.

Приказ №334-од

от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговоры о правильном питании»
для 1-4 классов

п.г.т. Стройкерамика
2025 год

Планируемые результаты учебного курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД

- 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.
- 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;
- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- иметь представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, быть готовыми заботиться и укреплять здоровье через правильное питание;
- знание правил питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, желание выполнять эти правила;
- получить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Получат возможность узнать:

- о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа, знания об истории и традициях своего народа;
- о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают

познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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 применить дома и в гостях уже сегодня.

Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Вводный урок

Цели и задачи курса. Актуальность и важность правильного питания – здоровье нации России.

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.

3. Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Режим питания. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Ты – покупатель. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки,

торты. Полезные напитки. Важно беречь природные ресурсы. Зачем нужно перерабатывать мусор. Энергия пищи. Необычные путешествия.

4. Из истории Руси

Как питались на Руси и в России. Что помогает быть сильным и ловким. Кухни разных народов. Особенности национальной кухни. Олимпиада здоровья.

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! 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 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. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Вода и полезные напитки. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на 51 час (1 час в 2 недели, по 17 часов в год, на 3 года обучения).

Первый год обучения (для 1-2 классов)

№	Тема занятия	Всего часов	Теоретическ. часов	Практическ. часов
1	Вводный урок. Здравствуй дорогой друг!	1	1	
2	Если хочешь быть здоров	1	1	
3	Самые полезные продукты	1		1

4	Удивительные превращения пирожка	1		1
5	Кто умеет жить по часам	1	1	
6	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1		1
7	Плох обед, если хлеба нет	1		1
8	Время есть булочки	1		1
9	Пора ужинать	1		1
10	На вкус и цвет товарищей нет	1		1
11	Как утолить жажду	1		1
12	Что помогает быть сильным и ловким	1		1
13	Как помочь природе	1		1
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		1
15	Праздник здоровья	2	1	1
16	Обобщающий урок	1	1	

Второй год обучения (3 класс)

№	Тема занятия	Всего часов	Теоретическ. часов	Практическ. часов
1	Вводный урок. Здравствуй, дорогой друг Давайте знакомиться.	1	1	
2	Из чего состоит наша пища	2	1	1
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1		1
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		1
5	Как правильно убирать мусор	1		1
6	Где и как готовят пищу	1	1	
7	Блюда из зерна	2	1	1
8	Молоко и молочные продукты	2	1	1
9	Почему нужно беречь лесные богатства	1	1	
10	Почему нужно беречь воду	1	1	
11	Вода и другие полезные напитки	1		1

12	Что можно приготовить из рыбы	1		1
13	Необычное путешествие	1		1
14	Олимпиада здоровья	1		1

Третий год обучения (4 класс)

№	Тема занятия	Всего часов	Теоретическ. часов	Практическ. часов
1	Вводный урок. Здоровье – это здорово.	1	1	
2	Окружающая среда и здоровье	1	1	
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	2	1	1
4	Энергия пищи	1	1	
5	Где и как мы едим	1		1
6	Почему и как нужно беречь природные ресурсы	1	1	
7	Ты – покупатель	1		1
8	Ты готовишь себе и друзьям	1		1
9	Почему важно перерабатывать мусор	1	1	
10	Кухни разных народов	3	1	2
11	Кулинарная история	1		1
12	Как питались на Руси и в России	1	1	
13	Необычное кулинарное путешествие	1		1
14	Обобщающий урок	1	1	