

Рассмотрено на
педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждено
Приказ № 232 от 29.08.2025
Директор МОУ СШ № 6
_____ А.Ю.Гаврилова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 6 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: (01.09.2025- 31.05.2026)

Автор-составитель:

Исаева О.В., педагог-доп.образования,
учитель начальных классов

г. Волгоград, 2025

1. Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

2. Общая характеристика программы кружковой работы

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребёнку задуматься о своём здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа по программе начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

3. Ценностные ориентиры содержания программы кружковой работы

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих

заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

4. Место кружковой работы в учебном плане:

Курс «Разговор о правильном питании» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов с 1-4 класс 34 часа в год (1 час в неделю)

5. Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности Результаты кружковой работы.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации,

передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

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

6. Содержание программы кружковой работы:

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.

- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.
- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- ✓ Безопасность на кухне.

7. Календарно-тематическое планирование факультативного курса
«Разговор о правильном питании»

1 час в неделю (34 часа в год)

№	Тема занятия	Кол – во часов	Требования к уровню подготовки	Дата (четверг)	
				план	факт
1	Важность правильного питания.	1	Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Свойства некоторых продуктов.	4.09	
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1		11.09	
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.	18.09	
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.	25.09	
5/6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	Ценности здоровья, значении правильного питания	2.10 9.10	
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...	16.10	
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	Представление об экспертизе продуктов.	23.10	
9	Овощи и их польза.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. О пользе дикоросов ХМАО-Югры.	30.10	
10	Что нам осень принесла.	1		13.11	
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1		20.11	
12	Как правильно есть.	1	Питание, здоровье, правила гигиены.	27.11	
13/14	Как сервировать стол.	2	Правила сервировки. Культура питания.	4.12 11.12	
15/16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2	Завтрак, режим, меню, каша, крупы.	18.12 25.12	
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.	15.01	
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.	20.01	
19	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню.	29.01	
20	Пора ужинать.	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.	5.02	

21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	Составление меню на неделю.	12.02	
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Представление о ценности здоровья, значении приема витаминов для предотвращения простудных заболеваний.	19.02	
23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Фрукты и овощи, как источники витаминов. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины.	26.02	
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	Детские профилактические витамины.	5.03	
25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков	12.03	
26	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	Из чего делают витаминные напитки. Как сделать полезные напитки.	19.	
27	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Групповая творческая работа.	2.04	
28	Спорт и правильное питание.	1	Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья. Здоровье, питание, спорт, рацион.	9.04	
29	Где и как готовят пищу.	1	Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	16.04	
30	Безопасность на кухне.	1	Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.	23.04	
31	Хлеб – всему голова.	1	Важность употребления хлебобулочных изделий.	30.04	
32	Кто работает на ферме?	1	Представление о фермерских профессиях.	7. 05	
33	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	14. 05	
34	Заключительный урок.	1	Подвести итог своим знаниям о правильном питании.	21.05	
	Всего – 34 часа.			34часа	

8. Литература:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.