Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 64 Красноармейского района Волгограда»
400086, г. Волгоград, ул. Героев Малой Земли, 53 тел. 61 - 58 – 99

Введено
в действие приказом № 81
от «28» 08 2026
Директор МОУ СШ № 64
_____ Е.А. Бунина

Утверждено
на педагогическом совете школы
Протокол № 1
от «31» 08 2026

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» для 1- 4 классов
на 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ; письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

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

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 4 года.
1 класс – 33 ч в год, 1 час в неделю;
2 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
3 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;
4 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1 – 2 класс

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

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

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

Коммуникативные:

- 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

Регулятивные УУД:

- 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).

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- 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.

3-4 классы

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- 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, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

- 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 сего собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы

- 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.

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание курса внеурочной деятельности
Модуль «Разговор о правильном питании» 1 кл.

Задачи модуля:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Если хочешь быть здоров (2ч.), Самые полезные продукты (5ч), Как правильно есть (5ч), Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч) Плох обед, если хлеба нет (6ч), Полдник. Время есть булочки (3ч), Пора ужинать (2ч)*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, сюжетно-ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование.

В ходе проведения занятий у обучающихся формируется представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развиваются навыки правильного питания.

Модуль «Разговор о правильном питании» 2 кл.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду… (5ч), Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.

Модуль «Разговор о правильном питании» 3кл.

Задачи:

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Давайте познакомимся! (3ч), Из чего состоит наша пища (4ч), Что нужно есть в разное время года (6ч), Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч), Где и как готовят пищу (5ч), Как правильно накрыть стол (4ч), Молоко и молочные продукты (5ч), Блюда из зерна (5ч).*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование

Модуль «Разговор о правильном питании» 4кл.

Задачи:

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание: *Какую пищу можно найти в лесу (11ч), Что и как приготовить из рыбы (5ч), Дары моря (3ч), Кулинарное путешествие по России (5ч), Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч), Как правильно вести себя за столом (5ч)*

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
Если хочешь быть здоров (2ч)			
1		Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.	1
2		Если хочешь быть здоров.	1
Самые полезные продукты (5ч)			
3		Самые полезные продукты.	1
4		Выбираем полезные продукты.	1
5		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1
6		Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1
7		Динамическая игра «Поезд».	1
Как правильно есть (5ч)			
8		Как правильно есть (гигиена питания).	1
9		Питание школьника.	1
10		Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И.Чуковского «Барабек».	1
11		Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник…».	1
12		Игра «Чем не стоит делиться».	1
13		Удивительные превращения пирожка.	1
14		Режим питания школьников.	1
15		Тест «Режим питания».	1
Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч)			
16		Из чего варят каши?	1
17		Как сделать кашу вкусной?	1
18		Каша на завтрак.	1
19		Практическая работа «Поделки из крупы».	1
20		Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1
21		Каша – исконно русское блюдо.	1
22		Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1
Плох обед, если хлеба нет (6ч)			
23		Время обедать.	1
24		Плох обед, если хлеба нет	1
25		Игра «Секреты обеда».	1
26		Игра «Советы Хозяюшки».	1

27		Хлеб - всему голова.	1
28		Праздник хлеба.	1
		Полдник. Время есть булочки (3ч)	
29		Полдник.	1
30		Время есть булочки.	1
31		Молоко и молочные продукты.	1
Пора ужинать (2ч)			
32		Пора ужинать.	1
33		Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	1
		Итого:	**33**

Тематическое планирование для 2 класса

№ П/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
Путешествие по улице правильного питания (1ч)			
1		Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1
Каждому овощу свое время (6ч)			
2		Каждому овощу свое время.	1
3		Русская народная сказка «Вершки и корешки».	1
4		Праздник урожая.	1
5		Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1
6		Викторина «В овощном магазине».	1
7		Проект «Витаминная азбука».	1
Где найти витамины весной? (5ч)			
8		Где найти витамины весной?	1
9		Витамины на подоконнике.	1
10		Что такое сухофрукты?	1
11		Игра «Вкусные истории».	1
12		Как сделать запасы витаминов на зиму?	1
Как утолить жажду… (5ч)			
13		Зачем человек употребляет жидкость?	1
14		Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1
15		Ценности разных напитков.	1
16		«Эликсиры здоровья» народов России	1
17		Праздник чая.	1
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч)			
18		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
19		Высококалорийные продукты.	1
20		Мед.	1

21		Орехи.	1
22		Шоколад.	1
23		Игра «Меню спортсмена».	1
24		Сладости. Вредны или полезны?	1
25		Праздник «Сладкоежка».	1
На вкус и цвет товарищей нет (5ч)			
26		На вкус и цвет товарищей нет.	1
27		Практическая работа «Определи вкус продукта».	1
28		Игра «Приготовь блюдо».	1
29		Соль.	1
30		Пряности.	1
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч)			
31		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
32		Ягоды.	1
33		Фрукты и овощи.	1
34		**Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».**	1
		Итого:	**34**

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов
Давайте познакомимся (3ч)			
1		Давайте познакомимся!	1
2		Семейная викторина «Поле чудес».	1
3		Игра «Аукцион».	1
Из чего состоит наша пища (4ч)			
4		Из чего состоит наша пища.	1
5		Структурные компоненты пищи.	1
6		Дневник здоровья.	1
7		Игра «Меню сказочных героев».	1
Что нужно есть в разное время года (6ч)			
8		Что нужно есть в разное время года.	1
9		Польза овощей, фруктов, соков.	1
10		Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1
11		Кухня народов Волгоградской области	1
12		Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1
13		Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч)			
14		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
15		Дневник здоровья «Мой день».	1
16		Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1
Где и как готовят пищу (5ч)			
17		Где и как готовят пищу.	1
18		Экскурсия в школьную столовую.	1
19		Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
20		К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
21		Повар – профессия древняя.	1
Как правильно накрыть стол (4ч)			
22		Как правильно накрыть стол.	1
23		Игра «Накрываем стол».	1
24		Конкурс «Салфеточка».	1
25		Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
Молоко и молочные продукты (5ч)			
26		Молоко и молочные продукты.	1
27		Кисломолочные напитки.	1

28		Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1
29		Все о сыре.	1
Блюда из зерна (5ч)			
30		Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1
31		Хлеб.	1
32		Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
33		Экскурсия на хлебозавод (кондитерский цех).	1
34		**Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)**	1
		Итого:	**34**

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
Какую пищу можно найти в лесу (11ч)			
1		Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1
2		Природные богатства Волгограда и области	1
3		Викторина «Дикорастущие растения».	1
4		Всей семьей идем в поход.	1
5		Из истории походов.	1
6		Игра «Походная математика».	1
7		Грибы.	1
8		Ягоды.	1
9		Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1
10		Чайные традиции.	1
11		Гостиная «У самовара».	1
Что и как приготовить из рыбы (5ч)			
12		Что и как приготовить из рыбы.	1
13		Морская и речная рыба.	1
14		Промысловые виды рыб	1
15		Уха.	1
16		Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1
Дары моря (3ч)			
17		Дары моря. Морепродукты.	1
18		Викторина «В гостях у Нептуна».	1
19		Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1
Кулинарное путешествие по России (5ч)			
20		Кулинарное путешествие по России.	1

21		Традиционные блюда Волгоградской области	1
22		Кулинарные традиции моей семьи.	1
23		Мини-проект «Съедобная азбука».	1
24		Проект «Кулинарный глобус».	1
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч)			
25		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
26		Блюда из картошки.	1
27		Конкурс «На необитаемом острове».	1
28		Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1
29		Практическая работа «Поделки из макарон».	1
Как правильно вести себя за столом (5ч)			
30		Как правильно вести себя за столом.	1
31		Этикет.	1
32		Правила и этикет шведского стола.	1
33		Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
34		Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья». (открытое мероприятие)	1
		Итого:	**34**

Формы контроля курса внеурочной деятельности.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 72 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 72 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.
5. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru//