

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Республика Карелия

Олонецкий национальный муниципальный район

МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Протокол №1

от «27» августа 2026 года

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №7

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чупукова М.Н

Приказ №115

от «28» августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Правильное питание»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

д. Коткозеро

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы: социальная.

Актуальность Программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

Категория учащихся:

Программа состоит из двух содержательных модулей: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 6-8 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет

Рабочая общеразвивающая программа реализуется в 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классах, на изучение которой отводится одна учебная четверть, 1 час в неделю, по 8 часов - в 1-2 классах и по 9 часов - в 3-4 классах.

Срок реализации программы:

Реализуется в течение четырёх лет обучения детей (с 1 класса по 4 класс) в ходе внеурочной деятельности.

Режим занятий:

Занятия проводятся на базе МКОУ «Коткозерская средняя общеобразовательная школа» 1 раз в неделю по 40 минут.

Новизна и оригинальность программы:

Программа «Разговор о правильном питании» - эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своём здоровье.

Формы организации процесса обучения:

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, групповые дискуссии.

Основные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Нормативно-правовая база.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- образовательной 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;

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

Развивающие:

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

Воспитательные:

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.3 Планируемые результаты

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

1.4 Формы подведения итогов реализации Программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Правильное питание» реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности школы в соответствии с рабочей программой воспитания МКОУ «Коткозерская средняя общеобразовательная школа». При реализации программы учитель использует воспитательные возможности организации занятия. Во время их проведения предполагается личностный рост обучающегося через достижение, прежде всего, личностных результатов, а далее - метапредметных и предметных.

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- установление доверительных отношений между учениками, учителем и учениками;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.

Задачи воспитания выстроены так, что на каждом следующем уровне образования усложняются личностные результаты, достигнутые обучающимися.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Правильное питание» соотносятся с целевыми ориентирами результатов воспитания *на уровне начального общего образования*:

Гражданское и патриотическое воспитание

Знающий и любящий свою малую родину, свой край.

Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;

Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.

Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.

Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.

Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).

Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.

Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.

Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.

Эстетическое воспитание

Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.

Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Трудовое воспитание

Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.

Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Экологическое воспитание

Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.

Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.

Воспитание ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.

Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

2.Содержание программы «Разговор о правильном питании». 1 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Экскурсия в столовую. Работа в тетрадях.
2. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, изучение плаката с правилами питания.
3. Режим дня	Важность регулярного питания. Соблюдение режима дня.	Сюжетно-ролевая игра, подвижные игры
4. Роль питания в развитии детей	Беседа «Удивительные превращения пирожка». Рацион питания, обед,ужин.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда,ужина.
5. Завтрак	Беседа «Щи да каша – пища наша». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	Игры, викторины, конкурсы. Работа в тетрадях.
7. Роль напитков в питании детей	Беседа по теме.	Работа в тетрадях, дегустация напитков.
8. Подведение итогов		Праздник здоровья.

работы.		
---------	--	--

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании». 1класс

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров.	1	
2	Самые полезные продукты	1	
3	Кто жить умеет по часам.	1	
4	Удивительные превращения пирожка.	1	
5	Щи да каша – пища наша.	1	
6	Плох обед, если хлеба нет.	1	
7	Вода и другие полезные продукты	1	
8	Что помогает быть сильным и ловким. Праздник здоровья.	1	

Содержание программы «Разговор о правильном питании». 2класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры, работа в тетрадах.
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины, работа в тетрадах.
3. Продукты для завтрака.	Беседа. Завтрак, как обязательный компонент питания.	Работа в тетрадах, презентация, игры, работа с гербарием и крупами.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Рацион питания, ужин.	Работа в тетрадах. Конкурс-викторина.
5. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню обеда, полдника и ужина.
6. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
7. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры. Каждому овощу свое время.
8. Подведение итогов.		Праздник здоровья

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании». 2 класс

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	
4.	Пора ужинать.	1	
5.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
6.	Как утолить жажду?	1	
7.	Где найти витамины? Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	
8.	Что помогает быть сильным и ловким. Праздник здоровья.	1	

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках

Содержание программы «Разговор о правильном питании». 3 класс («Две недели в лагере здоровья»)

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Самые полезные продукты	Беседа «Из чего состоит наша пища». Введение понятий «Белки, жиры, углеводы, минеральные соли».	Работа в тетрадях, игры
3. Моё здоровье.	Беседа «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»,	Оформление дневника здоровья. Выполнение зарядки.
4. Моё здоровье	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».	Просмотр фильма о закаливании, выполнение закаливающих процедур.
5. Спорт и питание	Беседа «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» Правила гигиены.	Ролевые игры. Работа в тетрадях.
6. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
5. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
6.Питание в походе.	Беседа «Что можно есть в походе».	Ролевые игры. Работа в тетрадях.
7. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные	Работа в тетрадях. Праздник «Хлеб всему голова».

	блюда из продуктов, получаемых из зерна.	
8. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Работа в тетрадях.
9. Подведение итогов.		Праздник «Олимпиада здоровья».

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании». 3 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища.	1	
2.	Из чего состоит наша пища	1	
3.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1	
4.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1	
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
6.	Где и как готовят пищу.	1	
7.	Блюда из зерна.	1	
8.	Молоко и молочные продукты	1	
9	Олимпиада здоровья.	1	

Предполагаемые результаты 3-го года обучения. Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

Содержание программы «Разговор о правильном питании». 4 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Беседа «Из чего состоит наша пища».	Работа в тетради «Две недели в лагере здоровья»
2. Моё здоровье.	Беседа «Здоровье в порядке-спасибо зарядке», «Закаляйся, если хочешь быть здоров».	Работа в тетрадях. Подвижные игры на свежем воздухе.
3. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу». Профессия –повар. Правила гигиены.	Приготовление полезного блюда, презентация блюда. Работа в тетрадях.
4.Блюда из зерна	Расширение знаний о полезности продуктов, получаемых из зерна, о традиционных народных блюдах из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Знакомство с ассортиментом продуктов, их использованием в пищу. Состав продуктов. Игра-конкурс «Хлебопеки».

5. Молоко и молочные продукты	Расширение знаний у детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Игра «Молочное меню». Викторина, работа в тетрадах.
6. Питание в походе.	Беседа «Что можно есть в походе».	Работа в тетрадах. Тест. Кроссворд.
7. Необычное путешествие	Кулинарные традиции народов нашей страны, как части культуры народа. Спортивные традиции, популярные виды спорта.	Игра «Кулинарный глобус», конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
8. Дары моря.	Беседа «Дары моря. Что и как можно приготовить из рыбы».	Работа в тетрадах. Викторина. Просмотр фильма.
9. Подведение итогов.		Праздник «Олимпиада здоровья».

Календарно – тематическое планирование «Разговор о правильном питании». 4 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища.	1	
2.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1	
3.	Где и как готовят пищу.	1	
4.	Блюда из зерна.	1	
5.	Молоко и молочные продукты.	1	
6.	Что можно есть в походе.	1	
7.	Необычное путешествие.	1	
8.	Дары моря. Что и как можно приготовить из рыбы.	1	
9.	Олимпиада здоровья.	1	

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

3. Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Материально-техническое обеспечение: Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья», плакаты «Как правильно питаться», буклеты «Памятка для родителей».

Информационное обеспечение: интернет источники.

4. Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОТКОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**
ОЛОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Чупукова
Марина Николаевна, Директор

28.08.26 16:03
(MSK)

Сертификат DAEAFF146D99558FDA8D453975E03446