

Принято
решением педагогического совета
от 29 августа 2025 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 119
Л.В. Голубова
Приказ № 65-о от «29» августа 2025г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о здоровом питании»

для обучающегося 4 классов

Направление: внеурочная деятельность

Форма организации: учебный курс

Содержание программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

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.

На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Учебное содержание курса «Разговор о здоровом питании» для 4 классов начальной школы

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу четвертого года обучения

Личностными результатами освоения программы являются:

- принятие установки на здоровый образ жизни;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохрительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Примерное тематическое планирование

курса «Разговор о здоровом питании»

4 класс

1 часа в неделю, всего 35 часов

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
	Разнообразие питания	9
1	Из чего состоит наша пища? Как правильно есть.	1

2	Что нужно есть в разное время года? Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1
3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее? Самые полезные продукты.	1
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?	1
5	Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.	1
6	Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1
7	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины группы А, В.	1
8	Витамины группы С, Д. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1
9	Выпуск сезонных книг рецептов. Викторина «Чипполино и его друзья».	1
	Гигиена питания и приготовление пищи	7
10	Гигиена школьника. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
11	Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.	1
12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.	1
13	Продукты быстрого приготовления.	1

	Всё ли полезно, что в рот полезло	
14	Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.	1
15	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.	1
16	Ты – покупатель. Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	1
	Этикет	10
17	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.	1
18	Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом.	1
19	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1
20	На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов.	1
21	Кухни разных народов. Как питались на Руси?	1
22	Как питались на Руси? За что мы скажем поварам спасибо.	1
23	Кулинарное путешествие по России. Правила поведения в гостях.	1

24	Правила поведения в гостях. Вредные и полезные привычки в питании.	1
25	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.	1
26	Вкусные традиции моей семьи. Конкурс рисунков «Правильное питание».	1
	Рацион питания	9
27	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1
28	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Разнообразие каш для завтрака.	1
29	Какую пищу можно найти в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	1
30	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы.	1
31	Мясо и мясные блюда Если хочется пить.	1
32	Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты.	1
33	Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.	1
34	Плох обед, если хлеба нет.	1
35	Практическая работа «Составляем меню на день».	1

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

Методическое обеспечение:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Буюнова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет-ресурсы

- 1.. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
2. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»
3. CD «Детский энциклопедический словарь».

Едим ли мы то, что следует есть?

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?

Что ты пьёшь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 08.02.2025 по 08.02.2026