МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Восточное управление

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Покровка муниципального района Нефтегорский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании педагогического совета	Заместитель директора по учебной работе	Директор школы
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	_____Уколова О.А. 28.08.2026 г.	_____Кавтасьева Т.В. Приказ № 98-од От 28.08.2026

Т.В. Кавтасьева

Подписан цифровой подписью: Т.В. Кавтасьева
DN: C=RU, O=ГБОУ ОО с.Покровка, CN=Т.В. Кавтасьева, E=pokr_sch@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.02 14:36:27+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 2 класса

Покровка, 2026

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании», направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством директора института, академика РАО М.М. Безруких, кандидатом биологических кандидатом биологических наук Т. А. Филипповой; кандидатом педагогических наук А. Г. Макеевой и поддержана Министерством просвещения РФ.
Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы компании Нестле — «Здоровые дети», создание и внедрение которой в доступной и интерактивной форме обучает школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья (www.prav-pit.ru).

Актуальная проблема современного общества - снижение уровня показателей здоровья населения. По статистике в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 1/3 поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта. Одна из основных причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание. Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.
В рамках программы «Разговор о правильном питании», посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Цель программы:

1. формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи программы:

1. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
2. формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
3. формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
4. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

Особенности построения курса

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:
1-2 классы – «Разговор о правильном питании»
3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»
Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.
Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.
Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.
Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общие сведения о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.
Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Формы и методы реализации программы

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер,

обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.
Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей:
рассматривание рисунков, фотографий;
свободное и тематическое рисование;
моделирование и анализ ситуаций;
рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
сюжетно – ролевые игры;
чтение по ролям;
рассказ по картинкам;
игры, конкурсы, викторины;
мини – проекты;

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ
Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:
Презентации и конспекты уроков.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:
• возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
• научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
• практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
• динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
• вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
Программа состоит из двух частей:
1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.
2. «Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какаю пищу можно найти в лесу».
Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:
В 1 – м классе:
• 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.
Во 2 – м классе:
• знание о структуре ежедневного рациона питания;
• навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
• умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
В 3 – м классе:
• 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.
В 4 – м классе:
• 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.

Ожидаемый результат:
1. полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

2.дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

3. дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

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

Литература:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
- Интернет - ресурсы.

Тематическое планирование

Программа состоит из следующих разделов:

• гигиена питания;
• режим питания;
• полезные продукты

Программа включает два модуля: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Тематика курса «Здоровое питание»:

Часть №1: «Разговор о правильном питании»

1. «Самые полезные продукты».
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
3. «Где найти витамины весной».
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».
5. Как правильно есть.
6. Режим питания.
7. «Каждому овощу свое время».
8. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
9. «Плох обед, если хлеба нет».
10. «Удивительные превращения пирожка»
11. «Полдник. Время есть булочки».
12. «Пора ужинать».
13. «Если хочется пить».

14. «На вкус и цвет товарищей нет».
15. Культура питания.
16. «День рождения Зелибобы».

Содержание курса:

1. *«Если хочешь быть здоров» (1 час.)*

Познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

2. *«Самые полезные продукты» (2 час.)*

Дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

3. *«Как правильно есть» (гигиена питания) (2 час.)*

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

4. *«Удивительные превращения пирожка» (2 час.)*

Дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

5. *«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» (1 час.)*

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

6. *«Плох обед, если хлеба нет» (1 час.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

7. *«Полдник. Время есть булочки» (1 час.)*

Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

8. *«Пора ужинать» (1 час.)*

Формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

9. *«Где найти витамины весной?» (2час.)*

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

10. *«Как утолить жажду…»(2 час.)*

Сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

11. *«Что надо есть, если хочешь стать сильнее» (2час.)*

Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

12. *«На вкус и цвет товарищей нет» (2 час.)*

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

13. *«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» (1 час.)*

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

14. *«Каждому овощу свое время» (1 час.)*

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

15. «Праздник урожая» (2 часа.)

Закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.

Часть №2: «Две недели в лагере здоровья»

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Разнообразие питания
3. «Что нужно есть в разное время года»,
4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Гигиена питания и приготовление пищи.
6. «Где и как готовят пищу».
7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» .
8. *Этикет:*
9. «Как правильно накрыть стол».
10. «Как правильно вести себя за столом».
11. Рацион питания.
12. «Молоко и молочные продукты».
13. «Блюда из зерна».
14. «Какую пищу можно найти в лесу».
15. «Что и как приготовить из рыбы».
16. «Дары моря».
17. «Кулинарное путешествие по России

Содержание курса

1.Давайте познакомимся (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3.Меню сказочных героев.(1 ч.)

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

4. Что нужно есть в разное время года (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

5.Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от

физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

6. Где и как готовят пищу (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

7. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сортировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

8. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

9. Блюда из зерна (1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

10. Какую пищу можно найти в лесу (1 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

11. Что и как приготовить из рыбы (1 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

12. Дары моря (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

13. Кулинарное путешествие по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.