

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара**

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол №1
от «27»августа 2025г.
Председатель МО
Ю.А. Можнова

Проверено
«28» августа 2025г.
Зам.директора по УВР
И.В.Стрелкова

Утверждаю
Директор школы
_____/Н.П.Самаркина/
Приказ № 308
от «29 »августа 2025г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 3 классов
«Разговор о правильном питании»**

Форма организации: лаборатория здоровья

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Самандеевой В.В, Беяниной В.В., Косициной
Н.Н., учителями начальных классов
МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей, учебного пособия « Две недели в лагере здоровья» авторами М.М.Безруких, , А.Г.Макеева. Т.А.Филиппова-М. Нестле,2021

Программа разработана на основе образовательной программы «Здоровое питание». Авторы М.М. Безруких, А.Г.Макеева. Т.А.Филиппова. издаельство ОЛМА Медиа Групп, 2019г.

Программа «Две недели в лагере здоровья» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Цель курса «Две недели в лагере здоровья» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Воспитательные результаты .

Результаты первого уровня: достигаются в процессе взаимодействия с педагогом.

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня: достигаются в дружественной детской среде.

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня: достигаются во взаимодействии с социальными субъектами.

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;

- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Форма отчёта по курсу.

Презентация проектов по любой теме курса.

Содержание курса.

(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2-3	Из чего состоит наша пища	2
4-6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	3
7-9	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
10-11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
12-14	Где и как готовят пищу	3
15-16	Блюда из зерна	2
17-18	Молоко и молочные продукты	2
19-20	Что можно есть в походе	2
21-22	Вода и другие полезные напитки	2
23-24	Что и как можно приготовить из рыбы	2
25-26	Дары моря	2
27-29	Необычное путешествие	3
30	Олимпиада здоровья	1
31	Обобщающее занятие	1
32-34	Защита проектов «Дневник физического развития»	3
	Итого: 34 недели	34 ч

1.Давайте познакомимся (1 ч)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2.Из чего состоит наша пища (2 ч)

Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно

работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».

3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке (3 ч)

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости

4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч)

Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой

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

Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.

Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.

Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».

Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.

6. Где и как готовят пищу (3 ч)

Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы;

Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.

Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.

7. Блюда из зерна (2 ч)

Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;

Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».

8. Молоко и молочные продукты (2 ч)

Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Игра-исследование «Это удивительное молоко».

Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».

9. Что можно есть в походе (2 ч)

Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

10. Вода и другие полезные напитки (2 ч)

Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.

11. Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч)

Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного туриста.

Игра-исследование «Рыбное меню».

Конкурс рисунков «В подводном царстве».

12. Дары моря (2 ч)

Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Викторина «В гостях у Нептуна».

13. Необычное путешествие (3 ч)

Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

Игра-проект «Кулинарный глобус».

14. Олимпиада здоровья (1 ч)

Олимпиадные задания о ЗОЖ

15.Обобщающее занятие (1 ч)

16. Защита проектов «Дневник физического развития» (3 ч)

Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5
2-3	Из чего состоит наша пища	2	0,5	1,5
4-6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	3	0,5	2,5
7-9	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3	0,5	2,5
10-11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	1	1
12-14	Где и как готовят пищу	3	0,5	2,5
15-16	Блюда из зерна	2	0,5	1,5
17-18	Молоко и молочные продукты	2	0,5	1,5
19-20	Что можно есть в походе	2	0,5	1,5
21-22	Вода и другие полезные напитки	2	1	1
23-24	Что и как можно приготовить из рыбы	2	0,5	1,5
25-26	Дары моря	2	0,5	1,5
27-29	Необычное путешествие	3	0,5	2,5
30	Олимпиада здоровья	1		1
31	Обобщающее занятие	1	0,5	0,5
32-34	Защита проектов «Дневник физического развития»	3	0,5	2,5
Итого:		34	8,5	25,5