

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 имени Михаила Аксенова
муниципального образования "Город Донецк"
МБОУ СОШ №20 г.Донецка

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

 Е.В.Горнева
Протокол 19 от 27.06.2025 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №20

г.Донецка
 А.А.Никоноров
Приказ 19 от 28.06.2025 г.

ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Правильное питание»
Для обучающихся 2, 4 классов

Донецк, 2025 г.

1. Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Правильное питание» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025 №341-ФЗ).
2. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов в МБОУ СОШ № 20 г. Донецка.
3. Учебный план МБОУ СОШ №20 г. Донецка на 2025-2026 учебный год.
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, разработана в соответствии с федеральными общеобразовательными стандартами.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 (ред. От 18.06.2025 г.).
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование на 2025-2026 учебный год.

Цель курса: 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 укреплении 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, 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.

Программа внеурочной деятельности здоровьесберегающего направления «Правильное питание» ориентирована на учащихся 2 и 4 класса и рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа в год в каждом классе.

2. Раздел «Планируемые результаты освоения курса»

У обучающихся **2 класса** будут сформированы **универсальные учебные действия**:

Личностные действия: сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия: овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия: приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия: способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

У обучающихся **4 класса** будут сформированы универсальные учебные действия:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию правил здорового и рационального питания являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- уметь оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека;
- уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

Метапредметными результатами является освоение учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

Регулятивные:

- определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- уметь применять свои знания на практике; строить речевые высказывания в устной форме.

Познавательные:

- уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать объекты, группировать предметы.
- приобретение знаний об основах рационального питания,
- представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- приобретение умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования.
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

В результате изучения курса «Правильное питание» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Критерии оценки результативности программы.

Информированность:

- Количество охваченных детей рамками программы;
- Получение представления о правильном питании.
- Высокая культура поведения за столом (во время обеда в школьной столовой, в гостях, дома и пр.).

Проявление активности:

- Самостоятельность выполнения обязанностей по дежурству по столовой;

Поведенческая реакция во время принятия пищи и во время приготовления пищи в домашних условиях.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля.

1. Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития обучающихся (результаты фиксируются в зачетном листе учителя);

2. Итоговый контроль в формах:

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы;
- анкетирование родителей и учащихся;
- моделирование и решение жизненных ситуаций.

3 . Раздел «Содержание учебного предмета, курса»

3.1. Наименование тем учебной программы.

Программа 2 класса включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- *Поговорим о продуктах.*

- *Витамины.*
- *Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.*
- *Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.*

Программа 4 класса включает в себя 5 разделов, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- *Разнообразие питания.*
- *Гигиена питания.*
- *Режим питания.*
- *Рацион питания.*
- *Культура питания*

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения

3.2. Формы проведения учебных занятий, основные виды учебной деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Правильное питание» представляет собой комплекс занятий воспитывающего и обучающего характера, знакомящий учащихся начальных классов с основами рационального питания, представлениями о правилах этикета, связанных с питанием.

Каждое занятие проводится в форме творческой мастерской, что создаёт условия для формирования познавательной и творческой активности детей.

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.

Наиболее распространенными при этом являются:

- *игровые методики;*

- ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры;
- элементы проектной деятельности;
- дискуссионные формы.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Данный курс реализуется в рамках внеаудиторной деятельности в форме:

- чтение и обсуждение;
- 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.

Программа внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности «Правильное питание» предусматривает и дистанционную форму работы, включающую в себя работу с ЭОР, проектную деятельность, изготовление наглядных пособий, практические задания по сервировке стола, приготовление блюд и др.

4. Раздел «Тематическое планирование»

2 класс

	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
	Если хочешь быть здоров.	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Правила здорового образа жизни» презентация
	Самые полезные продукты. Игра.	1	Обучающая игра «Формула правильного питания» Мультфильм «Приключения Тани и Вани в стране продуктов»
	Всякому овощу – своё время.	1	Работа с ЭОР, презентация
	Где и как готовят пищу.	1	Работа с ЭОР. Виртуальная экскурсия в столовую.
	Как правильно есть.	1	Видео о правильном питании Игра «Здоровье» на платформе «Учи.ру».
	Как правильно накрыть стол.	1	Цифровые тренажёры. Сервировка стола для чаепития. Мастер класс «Изготовление украшения из салфеток» через видеоресурсы.
	Удивительные превращения пирожка. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».	1	Работа с ЭОР. Познавательные фильмы. Конкурс рисунков.
	Как вести себя за столом. Игра «Идём в кафе».	1	Онлайн-игры. Цифровые тесты.
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Работа с ЭОР. Познавательные фильмы. Онлайн-игры.
0	Блюда из зерна. Лепим из слоёного теста.	2	Виртуальная экскурсия на хлебобулочный комбинат. Мастер-класс через видеоресурсы.
1	Плох обед, если хлеба нет. Проект.	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Мы то, что едим. Что мы знаем о продуктах». Семейное творческое

			содружество детей и взрослых. Проект.
2	Время есть булочки.	1	Мультфильм «Смешарики Пинкод «Исправительное питание». Практическая работа – как приготовить бутерброды (видеоресурсы).
3	Молоко и молочные продукты.	1	Виртуальная экскурсия на молочный комбинат. Презентация «Как молоко попало к нам на стол».
4	Викторина «Знатоки молока». Выставка рисунков «Молочные продукты».	1	Онлайн-игры. Цифровые тесты. Выставка рисунков.
5	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Меню здорового питания». Мастер-класс через видеоресурсы. Изготовление книжки-малышки «Кладовая народной мудрости».
6	Что и как можно приготовить из рыбы. Проект «Чем полезна рыба».	2	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект.
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Мастер – класс через видеоресурсы. Изготовление книжки-малышки «Витаминная азбука».
8	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Онлайн-тренажёры.
9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	Детская телепередача «Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты». Мастер-класс «Украшаем блюда» через видеоресурсы.
0	Проект «Мой режим питания».	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Режим питания и разнообразие пищи» Проект.

1	Где найти витамины весной?	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Значение растений для здоровья человека» Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (видеоресурсы)
2	Проект «Огород на подоконнике».	1	Проект.
3	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	презентация
4	Игры «Отгадай название», «Вкусные истории». Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»	1	Мультфильмы, презентация, тест- онлайн
5	Закрепление. Выставка рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы.	1	Цифровые тесты. Творческая работа
	Всего	34 часа	

4 класс

п/п	№ Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие.	1	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Правила здорового образа жизни» презентация
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	презентация
3	Правила поведения в лесу.	1	презентация
4	Лекарственные растения.	2	Всероссийский проект «Здоровое питание от А до Я» - занятие «Лекарственные растения»
6	Игра – приготовить из рыбы.	1	игра

7	Конкурсов рисунков «В подводном царстве».	1	Конкурс рисунков
8.	Эстафета поваров.	1	Онлайн-игры
9	Конкурс пословиц , поговорок.	1	Работа с ЭОР.
10	Дары моря.	1	Работа с ЭОР. Презентация
11	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов.	1	Работа с ЭОР. Познавательные фильмы.
12.	Оформление плаката «Обитатели моря».	2	Практическая работа
14	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	Онлайн-игры. Цифровые тесты.
15	Меню из морепродуктов.	1	Практическая работа
16	Кулинарное путешествие по России.	3	Виртуальная экскурсия
19.	Традиционные блюда нашего края.	1	Виртуальная экскурсия
20	Практическая работа по составлению меню.	1	Практическая работа
21	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1	Практическая работа
22	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1	Онлайн-игры. Цифровые тесты.
23	Праздник «Мы за чаем не скучаем».	1	Мультфильмы, презентация, тест-онлайн
24	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Детская телепередача «Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты». Мастер-класс «Украшаем блюда»
25	Составление недельного меню.	1	Практическая работа
26	Конкурс кулинарных рецептов.	1	Практическая работа
27	Конкурс «На необитаемом острове».	1	Мультфильмы, презентация, тест-онлайн

28	Как правильно вести себя за столом.	1	Работа с ЭОР. Презентация
29	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	3	Практическая работа
32	Сервировка стола	1	Работа с ЭОР. Презентация
33	Накрываем праздничный стол.	1	Практическая работа
34	КВН.	1	Мультфильмы, презентация, тест-онлайн
	Всего:	34 часа	

5. Раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса»

1. Методическое пособие для учителя М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании» (2019 г., издательство «Абрис»). В пособии представлены рекомендации по проведению занятий, примеры заданий и сценариев. Оно входит в учебно-методический комплект для 1–2 классов.

2. М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании». Рабочая тетрадь для 2 и 4 классов. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

3. М. М. Безруких, Т. А. Филипповой «Разговор о правильном питании». Методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015

4. **Цифровая платформа программы**
На сайте доступны цифровые ресурсы, включая:

- интерактивные презентации и сценарии занятий для педагогов;
- онлайн-тесты и игры для самостоятельной работы детей;
- видеоуроки по приготовлению полезных блюд;
- мотивационные видео и конкурсы.

2. Технические средства обучения.

- Персональный компьютер.
- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.

3. Цифровые образовательные ресурсы.

– Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по курсу.