Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,
soch18@eduekb.ru / сайт: школа18.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 18
Протокол № 1 от
30.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 18
_____ Е.В. Шинкевич
Пр. №381-ОД от 31.08.2026.

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ СОШ № 18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Разговоры про правильное питание»

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, рабочей программой автора М.М.Безруких «Разговор о правильном питании» М.:ОЛМ Медиа Групп, 2008

Программа кружка «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 10 лет.

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2-4 классы — 34 часа в год, 1-ый класс – 15 часов в год

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 и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность. Программа кружка «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2-4 классы — 34 часа в год, 1-ый класс – 15 часов в год

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цели и задачи программы

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

Задачи:

-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;
- 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 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.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм
Основные методы обучения: исследовательский, обьяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат

- 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

	организации, разработка плана проекта.	
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	
2	Самые полезные продукты	1	
3	Как правильно есть	1	
4	Удивительное превращение пирожка	1	
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	
6	Плох обед, если хлеба нет	1	
7	Время есть булочки	1	
8	Пора ужинать	1	
9	Где найти витамины весной	1	
10	На вкус и цвет товарищей нет	1	
11	Как утолить жажду	1	
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	
14	Всякому овощу – своё время	1	
15	Праздник урожая. Заключительное занятие	1	

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.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный	Составление меню для ужина. Оформление плаката

	компонент питания	«Пора ужинать».Ролевыен игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
2- й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	

15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31-32	Проект «Витамины и овощи»	2	
33 - 34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Диагностика на конец года	2	

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 кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

	собственного питания.	
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение. Диагностика на начало учебного года	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9	Конкурс кулинаров	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Составление меню для спортсменов	1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра «Накрываем стол»	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	
20	Экскурсия на молокозавод	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	

24	Путь от зерна к батону	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27 - 28	Выпуск стенгазеты «Хлебобулочные изделия на нашем столе»	2	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1	
31-32	Оформление проекта « Хлеб всему голова»	2	
33 - 34	Подведение итогов. Игра «Питаться полезно – это здорово!». Диагностика на конец учебного года	2	

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

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

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Содержание программы кружка « Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное	Знакомство с традициями	Работа в тетрадях

путешествие по России»	питания регионов, историей быта своего народа	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_Традиции питания в нашей семье» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно – тематическое планирование
« Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Диагностика на нчало учебного года	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	
13.	Меню из морепродуктов	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	

18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21.	Составление недельного меню	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	
25.	Практическая работа	1	
26 -27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	
28	Накрываем праздничный стол	1	
29-30	Проект «Традиции питания в нашей семье»	2	
31 -32	Игра – конкурс « Здорово жить здорово!»	2	
33 - 34	Подведение итогов. Диагностика на конец года	2	

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:

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

Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
-рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

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

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2 Верзилин.Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.