

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 Г. ЧЕРЕПАНОВА**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей начальных классов
Н. Б. Галушкина
Протокол № 1 от «27» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
О. С. Заборина
от «28» августа 2026 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

на уровне начального общего образования (1–3 классы)

Составители:
А. Л. Бабкова
С. В. Демина
учителя начальных классов

2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-3 классов (спортивно-оздоровительное направление)

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и нормативная база программы

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-3 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 . Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников, начиная с раннего возраста . В современной ситуации особое значение приобретает воспитание у детей ответственного отношения к своему здоровью, основой которого является рациональное питание как неотъемлемая часть спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа разработана на основе оригинальной образовательной программы «Разговор о правильном питании», созданной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора института, академика РАО Марьяны Михайловны Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся основ культуры питания как фундаментальной составляющей здорового образа жизни и спортивно-оздоровительной деятельности .

Задачи программы:

- **Образовательные:** сформировать у школьников научно обоснованные представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, повышении физической и умственной активности. Освоить практические навыки, связанные с организацией питания.
- **Развивающие:** развить познавательный интерес к вопросам здоровья, правильного питания и физической культуры. Способствовать развитию творческих способностей, коммуникативных навыков и умения работать в команде.
- **Воспитательные:** воспитать ценностное отношение к собственному здоровью, готовность заботиться о нём. Сформировать уважение к культурным традициям питания своего и других народов.
- **Практико-ориентированные:** активно вовлечь семью в процесс формирования здоровых привычек у ребенка . Научить детей применять полученные знания в повседневной жизни, особенно в контексте игровой и физической активности.

1.3. Общая характеристика программы

Программа носит **модульный характер**, интегрирована в **спортивно-оздоровительное направление** внеурочной деятельности и рассчитана на два года обучения (1 - 3 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю (33 часа в год в 1 классе, 34 часа в год во 2 классе, 34 часа в год в 3 классе). Общий объем курса –

101 час.

Содержание программы является **научно обоснованным, культурологически сообразным** (опирается на национальные традиции питания) и **практико-ориентированным**. Все, что дети узнают на занятиях, они могут применить в жизни уже сегодня. Ведущей формой организации деятельности является **игра** (сюжетно-ролевые, образно-ролевые, игры с правилами), что соответствует возрастным особенностям младших школьников. Также используются проектные задания, дискуссии, практикумы и творческие работы. Особенностью реализации программы является активное использование **рабочих тетрадей** для каждого ученика, разработанных авторским коллективом под руководством М.М. Безруких.

Планируемые результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Программа направлена на достижение обучающимися **личностных, метапредметных и предметных** результатов в соответствии с требованиями ФГОС НОО в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- **Ценностное отношение к своему здоровью** как к важной жизненной цели, понимание личной ответственности за его сохранение.
- **Позитивное отношение к правильному питанию** как неотъемлемой части здорового и активного образа жизни.
- **Готовность и способность следовать правилам** гигиены питания и безопасного поведения за столом.
- **Уважение к культурным традициям питания** своей семьи и других народов.
- **Мотивация к самостоятельному выбору полезных продуктов** и критическое отношение к рекламе вредных пищевых продуктов.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- * Умение принимать и сохранять учебную задачу, связанную с освоением правил питания.
- * Планировать свои действия (например, при сервировке стола, выполнении проекта).
- * Осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения практических заданий, соблюдения изученных правил в повседневной жизни.

Познавательные УУД

- * Умение выделять существенные признаки полезных продуктов и блюд.
- * Устанавливать причинно-следственные связи между питанием, физической активностью и самочувствием.
- * Проводить сравнение и классификацию продуктов по заданным критериям (полезные/вредные, овощи/фрукты, молочные/мясные).
- * Строить рассуждения в форме простых суждений о необходимости разнообразного питания.

Коммуникативные УУД

- * Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной

деятельности (работа в паре, группе над проектом).

* Формулировать собственное мнение и позицию по вопросам питания в доброжелательной форме.

* Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

* Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач (например, в сюжетно-ролевой игре «В гостях»).

Предметные результаты

К концу 1 класса обучающийся научится:

- **Различать** основные группы продуктов (овощи, фрукты, молочные, хлебные) и понимать их важность.
- **Объяснять** необходимость регулярного питания и соблюдения режима дня.
- **Называть** основные правила гигиены питания (мытьё рук, фруктов).
- **Определять** полезные продукты для завтрака, обеда, ужина.
- **Соблюдать** элементарные правила поведения за столом.

К концу 2 класса обучающийся научится:

- **Составлять** примерное меню на день с учетом принципа разнообразия.
- **Объяснять** значение витаминов и минеральных веществ для здоровья, роста и активности.
- **Различать** продукты – источники основных витаминов (А, В, С).
- **Понимать** связь между питанием и физической нагрузкой (что есть до и после занятий).
- **Сервировать** стол для повседневного и праздничного приема пищи.
- **Применять** полученные знания для аргументированного выбора блюд и продуктов.

К концу 3 класса обучающийся научится:

- **Объяснять** значение и роль белков, жиров и углеводов для организма.
- **Ориентироваться** в пищевой пирамиде и **составлять** сбалансированное меню на день.
- **Анализировать** информацию на этикетках продуктов, **выявлять** наличие пищевых добавок.
- **Отличать** качественные продукты от вредных, **аргументировать** свой выбор.
- **Знать** особенности традиционного питания народов России и **уважать** их.
- **Объяснять** связь между питанием, физической нагрузкой и восстановлением сил.
- **Участвовать** в создании и защите проектов по пропаганде здорового питания.

Тематическое планирование курса (1-3 классы)

Программа структурирована по тематическим блокам, которые последовательно раскрывают взаимосвязь питания, здоровья и физической активности.

№	Тематический блок	Краткое содержание (ключевые вопросы)	Формируемые представления
1 класс			
1	Здоровье начинается с тарелки	Что такое здоровье? Почему еда – это важно? Самые полезные продукты.	Здоровье – главная ценность. Питание – основа жизненных сил и хорошего настроения.
2	Режим питания – друг школьника	Завтрак, обед, ужин. Почему нужно есть регулярно? «Удивительные превращения пирожка» (путь пищи в организме) .	Важность соблюдения режима питания для успешной учебы и игр.
3	Энергия для игры и учебы	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее?» . Полезные перекусы. Вода и другие напитки.	Разные продукты дают энергию для разных видов деятельности (умственной и физической).
4	Гигиена – сестра здоровья	«Как правильно есть» . Чистые руки, чистые фрукты. Культура поведения за столом.	Чистота – необходимое условие для здоровья. Основные правила гигиены питания.
2 класс			
5	Разнообразие питания	«Из чего варят каши» . «Плох обед, если хлеба нет» . Молочные продукты, их польза.	Ежедневный рацион должен быть разнообразным и сбалансированным.
6	Витаминная азбука	«Где найти витамины весной?» . Овощи и	Роль витаминов и минеральных веществ

№	Тематический блок	Краткое содержание (ключевые вопросы)	Формируемые представления
		фрукты – главные источники витаминов. Витамины для иммунитета и бодрости.	для роста, развития и защиты от болезней.
7	Традиции и культура питания	«На вкус и цвет товарищей нет» . Семейные традиции за столом. Что едят в разных странах?	Питание – часть культуры человека. Уважение к пищевым традициям.
8	Питание и активный образ жизни	Что есть до и после прогулки, игры, физкультуры? Меню для маленького спортсмена.	Связь между правильным питанием, физической активностью и хорошим самочувствием
3 класс			
1	Секреты здорового питания	Почему важно питаться разнообразно? Пищевая пирамида. Что такое белки, жиры и углеводы?	Питание должно быть сбалансированным по основным пищевым веществам.
2	Витамины и минералы	Какие бывают витамины и где они живут? Минеральные вещества (кальций, железо, йод) и их роль.	Витамины и минералы необходимы для роста, развития и защиты организма.
3	Как правильно выбирать продукты	Учимся читать этикетки. Что такое пищевые добавки? Как отличить полезные продукты от вредных?	Навыки осознанного выбора продуктов питания.

№	Тематический блок	Краткое содержание (ключевые вопросы)	Формируемые представления
4	Питание и здоровье	Гигиена питания. Пищевые привычки. Профилактика заболеваний, связанных с питанием.	Здоровье напрямую зависит от качества и режима питания.
5	Традиции и культура питания народов России	Что ели наши предки? Особенности национальной кухни народов России. Уважение к традициям.	Питание — часть культурного наследия. Уважение к традициям своего и других народов.
6	Питание и физическая активность	Как питаться юному спортсмену? Меню для активного дня. Восстановление сил после нагрузок.	Правильное питание повышает выносливость и помогает восстановлению.
7	Я умею выбирать	Проектная деятельность: создание памяток, листовок, презентаций о здоровом питании.	Умение аргументированно выбирать полезные продукты и пропагандировать ЗОЖ.

Календарно-тематическое планирование (1 класс, 33 часа)

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
Модуль 1: Здоровье начинается с тарелки			
1	Что такое здоровье?	Беседа-обсуждение. Рисование «Моё здоровье».	Стр. 2-4
2	Самые	Дид. игра «Съедобное-	Стр. 5-7

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
	полезные продукты	несъедобное». Аппликация из журналов «Корзинка с витаминами».	
3	Из чего состоит наша еда?	Простое знакомство с понятиями (бесед.). Игра с карточками «Найди пару» (продукт и его польза).	Стр. 8-9
Модуль 2: Режим питания – друг школьника			
4	Зачем нужно завтракать?	Создание коллажа «Вкусный и полезный завтрак». Обсуждение.	Стр. 10-12
5	Обед и ужин	Сюжетно-ролевая игра «Накормим куклу». Составление простого меню.	Стр. 13-14
6	Путешествие бутерброда	Игра-путешествие. Просмотр мультфильма/презентации о пищеварении. Работа в РТ.	Стр. 15-16
7-8	Мой режим дня	Проект в группах: создание плаката с распорядком дня и приёмами пищи (2 часа).	Стр. 17-18
Модуль 3: Энергия для игры и учёбы			
9	Что даёт силы?	Дискуссия «Что съесть перед прогулкой?». Физкультминутка «Мы сильные».	Стр. 19-20
10	Полезные перекусы	Практикум: составление «правильного» бутерброда из предложенных продуктов.	Стр. 21-22

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
		Дегустация.	
11	Лучший напиток – вода!	Опыты с водой (сравнение с газировкой). Рисование плаката «Пейте воду!».	Стр. 23-24
12	В гостях у чая и сока	Беседа о разных напитках. Игра «Волшебный кувшин» (угадай по запаху/вкусу).	Стр. 25
Модуль 4: Гигиена – сестра здоровья			
13	Зачем мыть руки?	Просмотр обучающего мультфильма. Проведение опыта с блёстками (имитация микробов).	Стр. 26-27
14	Моём фрукты и овощи	Практическое занятие. Игра «Чистюля».	Стр. 28
15	Как правильно есть?	Освоение правил за столом через игру-имитацию. Разыгрывание сценок.	Стр. 29-30
16-17	Итоговый праздник «Мы – друзья здоровья»	Подготовка и проведение праздника с демонстрацией знаний (2 часа).	—

Календарно-тематическое планирование (2 класс, 34 часа)

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
Модуль 1: Разнообразие питания			

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
1	Мир каш	Изучение круп (беседа, практич. работа). Творческое задание.	Стр. 2-5
2	Волшебный хлеб	Просмотр видео, дид. игра «От зернышка до булки».	Стр. 6-8
3	Молочная страна	Сюжетно-рол. игра «Магазин». Проект «Моё любимое блюдо».	Стр. 9-11
4-5	Проект: «Моё меню на день»	Работа в группах: создание коллажа или презентации (2 часа).	Стр. 12-13
Модуль 2: Витаминная азбука			
6	Овощи и фрукты — лучшие друзья	Игра «Угадай на ощупь и вкус». Классификация.	Стр. 14-16
7	Где живут витамины?	Создание «Азбуки витаминов» (работа в парах).	Стр. 17-19
8	Практикум «Юный садовод»	Выращивание зелени на подоконнике (посадка, уход).	—
Модуль 3: Культура питания			
9-10	Этикет за столом	Анализ ситуаций, ролевая игра «В гостях» (2 часа).	Стр. 20-23
11	Сервируем праздничный стол	Творческая работа и конкурс на лучшую сервировку.	Стр. 24-25
Модуль 4: Питание и			

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
активность			
12	Откуда берутся силы?	Дискуссия, работа с инфографикой. Составление списка «продуктов силы».	Стр. 26-27
13	Питание до и после физкультуры	Решение практических задач, работа с карточками.	Стр. 28-29
14-15	Спортивный праздник «Сила в правильной еде!»	Интегрированное занятие: эстафеты и викторина (2 часа).	—
16-17	Итоговый проект «Мой здоровый день»	Создание и презентация комикса или дневника (2 часа).	Стр. 30-31

Календарно-тематическое планирование (3 класс, 34 часа)

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
Модуль 1: Секреты здорового питания			
1	Что такое здоровое питание?	Беседа-обсуждение. Работа с инфографикой «Пирамида питания».	Стр. 2-4
2	Белки, жиры и углеводы	Объяснительно-иллюстративный метод. Игра «Разложи продукты по группам».	Стр. 5-7
3	Сбалансированный рацион	Практическая работа: составление меню на день. Работа в парах.	Стр. 8-9
Модуль 2: Витамины и минералы			

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
4	Азбука витаминов	Создание мини-проекта «Мой любимый витамин». Презентация.	Стр. 10-12
5	Минералы — наши помощники	Исследовательская работа «Где живут кальций, железо, йод?».	Стр. 13-14
6-7	Практикум «Читаем этикетки» (2 часа)	Изучение упаковок продуктов, чтение состава. Дискуссия.	Стр. 15-17
Модуль 3: Как правильно выбирать продукты			
8	Что скрывается на этикетке?	Практическая работа: сравнение состава продуктов. Творческое задание.	Стр. 18-20
9	Пищевые добавки: польза или вред?	Беседа с элементами проблемного обучения. Просмотр ролика.	Стр. 21-22
10	Как не попасться на уловки рекламы?	Дискуссия. Анализ рекламы. Создание антирекламы полезного продукта.	Стр. 23-24
11-12	Проект «Выбираем полезный завтрак» (2 часа)	Работа в группах: создание буклета, презентации или плаката.	Стр. 25-26
Модуль 4: Питание и здоровье			
13	Гигиена питания	Беседа-обсуждение. Игра- викторина «Да — Нет».	Стр. 27-28

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
14	Пищевые привычки	Анализ ситуаций. Работа с пословицами о еде. Рефлексия.	Стр. 29-30
15	Профилактика болезней	Просмотр презентации. Создание памятки «Как не болеть».	Стр. 31-32

Модуль 5: Традиции и культура питания

16	Что ели на Руси?	Беседа о традиционной русской кухне. Игра «Узнай блюдо».	Стр. 33-34
17	Кухня народов России	Исследовательская работа в группах (по выбору).	Стр. 35-36
18	Семейные традиции	Рассказы детей «Любимое блюдо моей семьи». Рисунок.	Стр. 37-38
19-20	Праздник «Хлеб всему голова» (2 часа)	Подготовка и проведение тематического мероприятия.	—

Модуль 6: Питание и физическая активность

21	Юный спортсмен: что есть?	Беседа. Составление «спортивного» меню. Анализ карточек.	Стр. 39-40
22	До и после тренировки	Дискуссия. Практикум с карточками-раскладушками.	Стр. 41-42
23	Восстановление сил	Беседа о важности жидкости, белков и углеводов после нагрузки.	Стр. 43-44

№ (нед.)	Тема урока	Содержание деятельности (и формы работы)	Ресурсы (РТ)
24-25	Спортивно-познавательная игра «Зарядка и завтрак» (2 часа)	Эстафеты, викторина, конкурс знатоков.	—
Модуль 7: Я умею выбирать			
26	Умею ли я выбирать?	Тестирование в игровой форме. Самопроверка, обсуждение.	Стр. 45-46
27-28	Социальный проект «Здоровое питание — здоровый класс» (2 часа)	Разработка буклетов, листовок для младших классов.	Стр. 47-48
29-30	Защита проектов (2 часа)	Презентация проектов перед одноклассниками.	—
31	Итоговый квест «Путешествие в страну здоровья»	Командная игра-соревнование по станциям.	—
32-33	Итоговый праздник «Мы — эксперты в питании» (2 часа)	Мероприятие с участием родителей.	—
34	Резервный урок	Повторение и обобщение в игровой форме.	

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка результатов носит **безотметочный, диагностический и стимулирующий характер**. Основными методами являются:

- **Педагогическое наблюдение** за активностью и вовлеченностью

ученика на занятиях, его умением работать в группе.

- **Анализ продуктов творческой и проектной деятельности** (рисунки, коллажи, комиксы, презентации, заполненные страницы рабочей тетради).
- **Организация игровых ситуаций и квестов**, где ребенок демонстрирует применение знаний на практике.
- **Беседы и анкетирование** (устные опросы «Почему?», «Как?») для выявления уровня сформированности представлений.
- **Взаимодействие с родителями** через обратную связь об изменениях в пищевых привычках и отношении к здоровью ребенка в семье.

Ресурсное обеспечение программы

1. **Учебно-методический комплект:** Рабочие тетради для учащихся «Разговор о правильном питании» (авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева) . Методическое пособие для учителя.
2. **Информационные ресурсы:** Официальный сайт программы «Разговор о правильном питании» (www.prav-pit.ru) для получения актуальной информации и методической поддержки .
3. **Материально-техническая база:** Мультимедийный проектор, компьютер, материалы для творчества и практических работ, наборы муляжей продуктов питания, спортивный инвентарь для интегрированных занятий.