

Приложение 1 к ООП НОО
утверждена приказом директора
МАОУ СОШ п. Азанка № 129 от 29.08.2025г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(спортивно – оздоровительное направление)

«Разговоры о здоровье и правильном питании»

1 год обучения

Возраст обучающихся 7-8 лет

п. Азанка

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» на 2025 - 2026 учебный год разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г.), спортивно – оздоровительного направления.

Направление программы внеурочной деятельности. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

Развивающие

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7-8 лет.

Программа рассчитана на 17 ч (1 ч в неделю в течение II полугодия), включает в себя теоретический и практический материал.

Формы занятий:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,

- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

Ожидаемые результаты

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в обучении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

Метапредметные УУД:

- 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.

Форма подведения итогов:

изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

Календарно - тематический план

2 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Число часов	Дата проведения		
			Теория	Практика	По плану
Тема 1. Если хочешь быть здоровым (2 ч.)					
1.1	Знакомство с героями.	1			
1.2.	Актуализация знаний	1			

Тема 2. Самые полезные продукты (1 ч.)					
2.1	Беседа о полезных и вредных продуктах. Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1			
Тема 3. Удивительные превращения пирожка (1ч)					
3.1	Соблюдение режима питания Типовой режим питания школьников.	1			
Тема 4. Кто умеет жить по часам (1 ч.)					
4.1	Соблюдение режима дня. Пословицы о времени	1			
Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (1 ч.)					
5.1	Завтрак. «Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша».	1			
Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (1 ч.)					

6.1	Обед. «Соберём венок» Пословицы о хлебе.	1			
Тема 7. Время есть булочки (1ч.)					
7.1	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1			
Тема 8. Пора ужинать (1 ч.)					
8.1	Ужин. «Сколько ужинов бывает» «Что можно есть на ужин».	1			
Тема 9. На вкус и цвет товарищей нет (1 ч.)					
10.1	Разнообразное питание Определение вкуса продуктов	1			
Тема 10. Как утолить жажду (1 час)					
11.1	Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	1			
Тема 11. Что помогает быть сильным и ловким(1ч.)					

12.1	Высококалорийные продукты для организма «Меню спортсмена»	1			
Тема 12. Как помочь природе (1 час)					
	Макулатура. Раздельный сбор мусора.	1			
Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)					
13.1	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1			
13.2	Витамины на столе		1		
13.3	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»		1		
Тема 14. Праздник здоровья(1 ч.)					
14.1	Итоговое занятие: «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1			
	ИТОГО: 17 часов	15	2		

Содержание программы внеурочной деятельности

Тема 1. Если хочешь быть здоровым (2 часа)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Тема 2. Самые полезные продукты (1 час)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Тема 3. Удивительное превращение пирожка (1 час)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 4. Кто жить умеет по часам (1 час)

Соблюдение режима дня. Пословицы о времени

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (1 час)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (1 час)

О хлебе и его качествах.

Тема 7. Время есть булочки (1 час)

О пользе молока и молочных продуктов.

Тема 8. Пора ужинать (1 час)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Тема 9. На вкус и цвет товарищей нет (1 час)

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Тема 10. Как утолить жажду (1 час)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 11. Что помогает быть сильным и ловким (1 час)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

Тема 12. Как помочь природе (1 час)

Макулатура. Раздельный сбор мусора.

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

Тема 14. Праздник здоровья (1 час)

Спортивная эстафета. Кулинарный праздник.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки — задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете технологии, столовой, на участке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М., Детская литература, 1972г.
6. Начальная школа №8, 1992г.
7. Начальная школа №4, 1995г.
8. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
9. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.