

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Подписано

цифровой

подписью: МАОУ

СОШ №1 г.Ивделя

Рабочая программа

дополнительного общеобразовательной общеразвивающей программы

«Разговор о правильном питании»

Форма обучения: очная

Дата: 2025.11.13

Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д.134

15:16:33 +05'00'

МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Возраст обучающихся 6,5-11 лет

Срок реализации 4 года

Ивдель, 2025

## Планируемые результаты освоения программы

### Ожидаемые результаты:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- соблюдение режима дня;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 – м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

### Формируемые УУД освоения программы

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы 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, установки, 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.

## Содержание программы

### *Разнообразие питания (18 ч)*

1-2 класс

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Приготовь полезное блюдо».

3-4 класс

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Проект «Особенности национальной кухни». Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### *Гигиена питания и приготовление пищи (16 ч)*

1-2 класс

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Удивительные превращения пирожка. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. Кто жить умеет по часам. Полдник. Ужин.

3-4 класс

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Игра «Конкурс поваров»

*Этикет (18 ч)*

1-2 класс

Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи. Вместе весело гулять.

3-4 класс

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

*Рацион питания (16 ч)*

1-2 класс

Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Игра «Музей воды». Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Каша в русском фольклоре (проект-газета). Молочные продукты.

3-4 класс

Молоко и молочные продукты (проект «Пейте, дети, молоко!») Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Диагностический инструментарий:** наблюдение, анкетирование, выполнение творческих заданий.

**Подведение итогов** по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы обучения:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстративный.
- Исследовательский.
- Проектный.

**Образовательные технологии:**

- *проблемно-диалогическая технология* - отвечает на вопрос как научить ставить и решать проблемы. Эта технология, прежде всего, формирует регулятивные универсальные учебные действия, обеспечивая умения решать проблемы;

- *проектно-исследовательская технология* - побуждает проявлять интеллектуальные способности, нравственные и коммуникативные качества, демонстрировать уровень владения знаниями, умениями и навыками.

- *игровые технологии*;

- *здоровьесберегающие технологии* – проводятся физкультминутки и специальные упражнения для пальцев рук, глаз и т.д.

**Календарно-тематическое планирование  
1-2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения занятия</b>
1.	Если хочешь быть здоров	Беседа, презентация, работа в тетради.
2.	Самые полезные продукты	Беседа, практическая работа, игры.
3.	Удивительные превращения пирожка	Беседа, игры, работа в тетради.
4.	Кто жить умеет по часам	Беседа, презентация, обсуждение сказки, игра.
5.	Вместе весело гулять	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Беседа, презентация, игры, викторина, работа в тетради.
7.	Плох обед, если хлеба нет	Беседа, практическая работа, игры.
8.	Время есть булочки	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
9.	Пора ужинать	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
10.	На вкус и цвет товарищей нет	Беседа, практическая работа, игры.
11.	Как утолить жажду	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
12.	Что помогает быть сильным и ловким	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
13.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты Игра «Именины витаминов»	Беседа, презентация, игры, работа в тетради, практическая работа.
14.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Праздник
15.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Беседа, практическая работа, конкурс.
16.	Праздник здоровья	Беседа, презентация, игры.
17.	Праздник здоровья	Конкурсы.

3-4 класс

№ п/п	Тема	Форма проведения занятия
1	«Две недели в лагере здоровья». Давайте познакомимся!	Беседа, презентация, работа в тетради.
2	Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев»	Беседа, практическая работа, игры.
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Беседа, игры, конкурсы.
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа, презентация, конкурс стихов.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа, презентация, игры, работа в тетради.
6	Где и как готовят пищу	Беседа, презентация, игры, конкурсы.
7	Блюда из зерна. Игра-конкурс «Хлебопеки»	Беседа, практическая работа, игры.
8	Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Беседа, презентация, игры.
9	Что можно есть в походе. Игра «Походная математика»	Беседа, презентация, игры.
10	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»	Творческая работа
11	Вода и другие полезные напитки	Беседа, презентация, кроссворды.
12	Что и как можно приготовить из рыбы	Беседа, конкурс рисунков, конкурс пословиц.
13	Дары моря	Беседа, презентация, викторина.
14	Экскурсия в магазин	
15	Необычное путешествие. Традиционные блюда народов России	Беседа, конкурс рисунков.
16	Игра-проект «Кулинарный глобус»	Беседа, презентация, игры.
17	Олимпиада здоровья	Конкурсы.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026