

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ «Школа № 64» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Ю.Ю.Антипова
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по ВР

Н.В.Кравцева
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ю.С.Дозорец
приказ № 412-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

1(2) классы

г.о. Самара 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС НОО (утверждён приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);
- программы «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Институт возрастной физиологии РАО);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа № 64» г.о. Самара.

1.2. Актуальность и цель программы

Программа направлена на формирование у детей 6–8 лет основ культуры питания как важнейшей части здорового образа жизни. В этом возрасте закладываются пищевые привычки, поэтому важно дать детям **простые, яркие, запоминающиеся знания** о том, что полезно, что вредно, как правильно есть и почему это важно.

Цель программы: формирование у обучающихся 1 класса основ рационального питания, навыков гигиены и культуры поведения за столом.

Задачи программы:

- дать представление о здоровье как главной ценности;
- познакомить с полезными продуктами (овощи, фрукты, молоко, каши);
- научить соблюдать простые правила гигиены перед едой;
- сформировать начальные навыки сервировки стола и поведения за столом;
- объяснить, почему вредны чипсы, газировка и фастфуд;
- развивать интерес к традициям питания (хлеб, каша, чаепитие).

1.3. Место курса

Курс реализуется в рамках **внеурочной деятельности: 34 часа в год (1 час в неделю)** в 1 классе (или в 1–2 классах по единой программе с учётом возрастных особенностей).

1.4. Принципы работы с первоклассниками

- **Игровой принцип** — ведущий метод.
- **Принцип наглядности** — картинки, муляжи, реальные продукты.
- **Принцип малых действий** — дети должны что-то делать руками (мыть руки, накрывать на стол, резать пластилиновые овощи).
- **Принцип повторения** — важные правила повторяются в стихах, играх, ритуалах.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (для 1 класса)

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения к своему здоровью;
- понимание важности полезной еды;
- умение сотрудничать в игре и при выполнении простых поручений.

Метапредметные результаты:

- умение различать полезные и вредные продукты (по картинкам, в магазине);
- умение мыть руки перед едой без напоминания;

- умение сервировать стол (поставить тарелку, разложить ложки, постелить салфетку).

Предметные результаты:

- знание 5–6 полезных продуктов (яблоко, морковь, молоко, каша, хлеб, рыба);
- знание 2–3 вредных продуктов (чипсы, газировка, конфеты в больших количествах);
- умение назвать 4 приёма пищи (завтрак, обед, полдник, ужин);
- знание простых правил этикета (не говорить с набитым ртом, пользоваться салфеткой).

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (34 часа)

Весь курс разбит на 5 крупных тем (сквозных линий), которые идут друг за другом.

Тема 1. Что такое правильное питание? (4 часа)

№	Тема занятия	Что делаем
1	Введение. Здоровье — главное богатство	Беседа, игра «Что я люблю есть»
2	Самые полезные продукты	Рассматриваем картинки, игра «Собери корзину полезных продуктов»
3	Вредные продукты: чипсы, газировка, конфеты	Почему они вредны. Игра «Полезный вредный»
4	Обобщение: полезная и вредная еда	Игра-соревнование «Выбери обед для друга»

Тема 2. Режим питания (6 часов)

№	Тема занятия	Что делаем
5	Зачем человек ест? (энергия)	Опыт с мячиком (нужны силы)
6	Утро. Завтрак — самый важный приём пищи	Беседа, рисование своего завтрака
7	Обед. Что мы едим в школе	Анализ школьного меню (на примере)
8	Полдник. Лёгкий перекус	Что можно съесть после уроков
9	Ужин. Семейный ужин дома	Рисунок «Моя семья за ужином»
10	Итог: режим питания	Игра «Расставь по порядку» (карточки завтрак-обед-полдник-ужин)

Тема 3. Гигиена и безопасность (6 часов)

№	Тема занятия	Что делаем
11	Мойте руки перед едой!	Практическое занятие: как правильно мыть руки
12	Чистота на кухне и за столом	Беседа, рассматривание картинок
13	Овощи и фрукты перед едой моем	Практическое занятие (имитация мытья игрушечных овощей)
14	Осторожно — горячее! Правила безопасности	Беседа по картинкам, игра «Можно — нельзя»
15	Срок годности. Почему это важно?	Рассматриваем упаковки (йогурт, молоко). Игра «Съедобное — несъедобное»
16	Итоговое занятие по гигиене	Игра «Гигиена — наш друг»

Тема 4. Культура еды и этикет (8 часов)

№	Тема занятия	Что делаем
17	Как правильно сидеть за столом	Практическое занятие (за настоящей или игрушечной партой)
18	Сервировка стола (тарелка, ложка, вилка, салфетка)	Практикум: накрываем стол для куклы (или в классе)
19	Как вести себя за столом	Ролевая игра «В гостях»
20	Пользуемся салфеткой	Практическое занятие
21	Не говори с набитым ртом	Беседа, чтение стихов
22	Чаепитие в русских традициях	Беседа о самоваре, баранках. Угощение (чай, баранки)
23	Как правильно дарить сладости	Беседа об этикете и аллергии (не навязывать)
24	Итоговое занятие «Мы за столом»	Ролевая игра — обед в школе

Тема 5. Проектная и игровая деятельность (10 часов)

№	Тема занятия	Что делаем
---	--------------	------------

№	Тема занятия	Что делаем
25	Рисуем «Мою любимую полезную еду»	Рисунок, рассказ
26	Моя тарелка: что на ней должно быть	Игра «Собери полезный обед»
27	Делаем книжку-раскраску «Полезные продукты»	Коллективная работа
28	Режим питания в картинках	Рисуем последовательность (завтрак-обед-полдник-ужин)
29	Стихи и загадки о продуктах	Конкурс загадок
30	Собираем коллаж «Полезная корзина»	Вырезаем из журналов/раскрашиваем
31	Репетиция праздника «Правильное питание»	Готовим сценки, стихи
32	Подготовка угощения (бутерброды)	Практическое занятие (под контролем учителя)
33	Подготовка к итоговому чаепитию	Сервируем стол, повторяем правила
34	Итоговый праздник «В гостях у здоровой еды»	Чаепитие, викторина, награждение

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Форма работы	Примечание
1	Что такое правильное питание? Здоровье	1	Беседа, игра	
2	Самые полезные продукты	1	Игра	Запоминаем 5–6 продуктов
3	Вредные продукты	1	Игра «Полезный — вредный»	

№	Тема	Кол-во часов	Форма работы	Примечание
4	Обобщение «Выбери полезный обед»	1	Игра-соревнование	
5	Зачем человек ест?	1	Беседа, опыт	
6	Завтрак — важный приём пищи	1	Рисование	
7	Обед. Что едим в школе	1	Анализ меню	
8	Полдник	1	Беседа	
9	Ужин	1	Рисунок	
10	Режим питания — игра	1	Игра с карточками	
11	Мойте руки перед едой	1	Практикум	Обязательно мыло, вода
12	Чистота за столом	1	Беседа	
13	Моем овощи и фрукты	1	Имитация	
14	Осторожно — горячее	1	Игра «Можно — нельзя»	
15	Срок годности	1	Рассматриваем упаковки	
16	Игра «Гигиена — наш друг»	1	Командная игра	
17	Как сидеть за столом	1	Практикум	
18	Сервировка стола	1	Практикум	
19	Поведение за столом	1	Ролевая игра	
20	Салфетка	1	Практикум	

№	Тема	Кол-во часов	Форма работы	Примечание
21	Не говори с набитым ртом	1	Стихи, беседа	
22	Русское чаепитие	1	Беседа, сладкий стол	Чай, баранки
23	Дарим сладости правильно	1	Беседа, этикет	
24	Итог «Мы за столом»	1	Ролевая игра	
25	Рисунок «Моя полезная еда»	1	Творчество	
26	«Моя тарелка»	1	Игра	
27	Книжка-раскраска	1	Коллективная работа	
28	Режим питания в картинках	1	Рисуем	
29	Конкурс загадок	1	Командная игра	
30	Коллаж «Полезная корзина»	1	Творчество	
31	Репетиция праздника	1	Сценки, стихи	
32	Готовим угощение (бутерброды)	1	Практикум	С осторожностью!
33	Подготовка чаепития	1	Сервировка	
34	Праздник «В гостях у здоровой еды»	1	Чаепитие, викторина	Итоговое

5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

Формы занятий:

- игровые занятия (60% времени);
- практические занятия (мытьё рук, сервировка, бутерброды);

- беседы с рассматриванием картинок;
- рисование, раскрашивание, коллажи;
- ролевые игры.

Материально-техническое обеспечение:

- муляжи продуктов;
- набор посуды для сервировки (тарелки, ложки, вилки, салфетки);
- мыло, полотенце (для практикума по мытью рук);
- ингредиенты для бутербродов (хлеб, масло, сыр) — с учётом правил СанПиН и разрешения родителей;
- рабочие тетради «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких) – по возможности.

Работа с родителями:

- на родительском собрании объяснить цели курса;
- попросить помочь с продуктами для итогового чаепития;
- вовлекать в домашние проекты (рисунки, коллажи).