

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Биазинская основная школа имени Героя Советского Союза
Бугаева Александра Лаврентьевича

Принято

Решением МО учителей начальных
классов, протокол №1
от 13.08.2026г.

Согласовано

и.о.зам.дир.по УВР

 Н.Д.Гришмановская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»
для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Гришмановская Н.Д. и Маляревич О.Ф.,
учителя начальных классов

Пояснительная записка

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ.

. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 12.03.99, гл. 3, ст. 28.П.2;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **письмом Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных**

программ»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса «Азбука здорового питания» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
 - осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
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	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню

детей	питания,обед.	обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Тематическое планирование 1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы
1	Если хочешь быть здоров	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.
2	Из чего состоит наша пища	1	Сформировать у детей представление из чего состоит наша пища.
3	Полезные и вредные привычки	1	Дать представление о необходимости и важности полезных и вредных привычках.
4	Самые полезные продукты	1	Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
6	Удивительное превращение пирожка	1	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник»
7	Твой режим питания	1	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу.
8	Из чего варят каши	1	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
9	Как сделать кашу вкусной	1	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

10	Плох обед, если хлеба нет	1	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
11	Хлеб всему голова	1	Сформировать у детей представление о хлебе. Песня «Зернышко». Пословицы о хлебе.
12	Полдник	1	Сформировать у детей представление об полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Угадайка»
13	Время есть булочки	1	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
14	Пора ужинать	1	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей
15	Почему полезно есть рыбу	1	Беседа «Чем полезна рыба» Игра «Объяснялки»
16	Мясо и мясные блюда	1	Познакомить с вариантами блюд из мяса. Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд»
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
18	Всякому овощу – свое время	1	Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая.
19	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
20 21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо»,

			чение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
23 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
25 26	Каждому овощу – свое время	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод
27 28	Народные праздники, их меню	2	Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.
29 30	Что готовили наши прабабушки	2	Сформировать представление о народной кухне.
31 33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	3	Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Организационная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
34	Праздник урожая	1	Праздник урожая

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
10	Плох обед, если хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		
15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		

17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
2021	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2		
25 26	Каждому овощу – свое время	2		
27 28	Народные праздники, их меню	2		
29 30	Что готовили наши прабабушки	2		
31 33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	3		
34	Праздник урожая	1		

