Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____Е.В. Марышева Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 28 августа 2026 г.	Утверждена приказом директора _____Л.В. Гришина Приказ № 329 от 31 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 2А класса
на 2026-2027 учебный год
количество часов – 34

Программу составила: Кутько Наталья Николаевна

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

п. Красноармейский
2026 г.

Организация и содержание курсов внеурочной деятельности в МБОУ Красноармейской СОШ опирается на следующие нормативные документы:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.02.2010 года № 246-р «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

-письма Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №24/1.1 «О направлении проекта рекомендаций»

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357 ,от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1879 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г № 091672 « О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи"

- Приказ МБОУ Красноармейской СОШ от 31.08.2026г №312 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ Красноармейской СОШ».

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровье сберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание.

Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.
Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем, способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условий для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Содержание программы внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

2-а класс

Содержание	**Теория**	**Практика**
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать»
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		

12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

п/п	**Содержание занятий.**	**Всего часов**	**Дата**
1.	Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года	1	1.09.26
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	8.09
3.	. Конкурс, викторина знатоки молока.	1	15.09
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	22.09
5.	Составление меню для ужина.	1	29.09
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	6.10
7.	Пора ужинать	1	13.10
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	20.10
9.	Время есть булочки.	1	10.11
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	17.11
11	Практическая работа.	1	24.11
12.	Морепродукты.	1	1.12
13.	Отгадай мелодию.	1	8.12
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	15.12
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	22.12
16.	Как утолить жажду	1	29.12
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	12.01.27
18.	Праздник чая	1	19.01
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	26.01

20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	02.02
21.	Практическая работа «Мой день»	1	09.02
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	16.02
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	2.03
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	9.03
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	16.03
26.	Посадка лука.	1	23.03
27.	Каждому овощу свое время.	1	6.04
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	13.04
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	20.04
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	27.04
31-32	Проект «Витамины и овощи»	2	4.05,,,11.05
33.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Диагностика на конец года	1	18.05
	Итого	33 часа	

Предполагаемые результаты обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о здоровье и правильном питании» Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2024,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин.Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 200