

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углублённым изучением отдельных предметов № 53
(МАОУ СОШ с УИОП № 53)**



Власова М.А.

Приказ от 24.08.2026 № 80

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1 – 4 классы
(спортивно-оздоровительное направление)

Екатеринбург, 2026

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, ПООП НОО, с учётом ООП НОО МАОУ СОШ № 53 и авторской программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М.М.Безруких.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Результаты и эффекты внеурочной деятельности учащихся.

Для успеха в организации внеурочной деятельности школьников принципиальное значение имеет умение различить результаты и эффекты этой деятельности.

Результат — это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, пройдя туристический маршрут, не только переместился в пространстве из одной географической точки в другую, преодолел сложности пути (фактический результат), но и приобрёл некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрёл опыт самостоятельного действия (воспитательный результат).

Эффект – это последствие результата. Например, приобретённое знание, пережитые чувства и отношения, совершенные действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности.

Итак, *воспитательный результат внеурочной деятельности* – непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности — влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

Классификация результатов внеурочной деятельности учащихся.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Программа также обеспечивает достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные

универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

І часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса (СОДЕРЖАНИЕ)

- **Если хочешь быть здоров.**
- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадах.
- **Самые полезные продукты:**
- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку,
- научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.
- **Как правильно есть:**
- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,
- Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадах.
- **Удивительные превращения пирожка:**
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**
- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.
- **Плох обед, если хлеба нет:**
- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
- **Полдник. Время есть булочки:**
- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.
- **Пора ужинать:**
- формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,
- Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
- **На вкус и цвет товарищей нет:**
- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов ,
- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
- **Как утолить жажду:**
- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадах, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».
- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
- **Где найти витамины весной:**
- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,

- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
- **Овощи, ягоды и фрукты:**
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,
- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».
- **Всякому овощу свое время:**
- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра «Каждому овощу своё время».
- **День рождения Зелибобы:**
- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,
- Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса (СОДЕРЖАНИЕ)

Давайте познакомимся:

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;
- Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища:

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
- Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Что нужно есть в разное время года:

- сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;
- познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;
- расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;
- Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом:

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу:

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол:

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты.

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;
- Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

Блюда из зерна:

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;
- Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу:

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;
- Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;
- Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря.

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие» по России:

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа;
- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен:

- расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;
- закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом:

- расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;
- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями.

Формы организации внеурочной деятельности:

- Экскурсии
- Факультативы,
- Кружки
- Секции
- Круглые столы
- Конференции
- Диспуты
- Олимпиады
- Соревнования
- Проекты
- Общественно-полезная практика
- Интеллектуальные клубы
- Библиотечные вечера
- Конкурсы
- Викторины
- Познавательные игры и др.

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая;
- Познавательная;
- Проблемно-ценностное общение;
- Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- Художественное творчество;
- Социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- Техническое творчество
- Трудовая (производственная) деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Туристско-краеведческая деятельность.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 1 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса.	Определение основных видов деятельности обучающихся
1.	Если хочешь быть здоров.	Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам.	Овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Учатся быть самостоятельными.
2.	Если хочешь быть здоров.	Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра Мы идём в магазин».	
3.	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.	Учатся нести ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4.	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.	
5.	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.	Используют 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. Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося.
6.	Самые полезные продукты.	Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	
7.	Самые полезные продукты.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям.
8.	Самые полезные продукты.	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».	
9.	Самые полезные продукты.	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».	Используют различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с
10.	Самые полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему « В нашем магазине».	

11.	Самые полезные продукты.	Оформление дневника питания.	коммуникативными и познавательными задачами и технологиями. Учатся в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Учатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
12.	Самые полезные продукты.	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.	
13.	Самые полезные продукты.	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.	
14.	Самые полезные продукты.	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».	
15.	Самые полезные продукты.	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».	Сотрудничают со взрослыми и сверстниками. Учатся относиться уважительно к иному мнению, истории и культуре других народов.
16.	Самые полезные продукты.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	
17.	Как правильно есть.	Коллективная беседа о том, какие представления сформированы у школьников об основных принципах гигиены питания.	
18.	Как правильно есть.	Игра-обсуждение «Законы питания».	
19.	Как правильно есть.	Игра-инсценировка « В кафе»	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей). Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами.
20.	Как правильно есть.	Каждый ребёнок должен иметь тетрадь «Разговор о правильном питании», в которой работает по данной теме.	
21.	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.	
22.	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.	
23.	Как правильно есть.	Игра «Чем не стоит делиться».	Используют 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. Учатся относиться уважительно к иному мнению.
24.	Как правильно есть.	Подготовка к выставке индивидуальных дневников питания.	
25.	Удивительные превращения пирожка.	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	
26.	Удивительные превращения пирожка.	Соревнование « Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?»	
27.	Удивительные превращения пирожка.	Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра « Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».	Учатся отстаивать свою позицию. Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Самостоятельно формулируют задание; определяют его цель, планируют алгоритм его выполнения; участвуют в диалоге; корректируют
28.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Коллективное	

		обсуждение различных завтраков.	работу; ищут дополнительную информацию; используют при выполнении задания справочную литературу; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; определяют самостоятельно критерии оценивания, дают самооценку; выполняют различные роли в группе. Оформляют в группах плакаты «Мои любимые продукты и блюда». Участвуют в тестировании. Самостоятельно оценивают и контролируют собственную деятельность. Учатся корректно вести себя во время приема пищи.
29.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Оформление плаката правильного питания. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».	
30.	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
31.	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
32.	Плох обед, если хлеба нет.	Защита проектов «Плох обед, если хлеба нет».	
33.	Плох обед, если хлеба нет. Подведение итогов.	Проведение «Праздника хлеба»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 2 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса.	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания».	Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов. Учатся отстаивать свою позицию. Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
2.	Путешествие по улице правильного питания.	Тематическое рисование на тему «Как правильно питаться».	
3.	Полдник. Время есть булочки.	Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника	
4.	Полдник. Время есть булочки.	Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников.	
5.	Полдник. Время есть булочки.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».	
6.	Пора ужинать.	Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	
7.	Пора ужинать.	Игра-исследование «Что можно есть на ужин».	

8.	Пора ужинать.	Участие в выставке дневников индивидуального питания.	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей).
9.	Пора ужинать.	Диспут на тему «Как я ужинаю дома».	
10.	Пора ужинать.	Участие в выставке рисунков «Ужин нашей семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».	
11.	На вкус и цвет товарищей нет.	Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?»	
12.	На вкус и цвет товарищей нет.	Участие обучающихся в ролевых играх.	
13.	На вкус и цвет товарищей нет.	Участие обучающихся в ролевых играх.	
14.	На вкус и цвет товарищей нет.	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.	Используют 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.
15.	Как утолить жажду.	Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Выступление с сообщениями на заданную тему.	
16.	Как утолить жажду.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Работа в индивидуальных тетрадах.	
17.	Как утолить жажду.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».	Выполнять задания по темам: как давать определения понятиям, проводить анализ, синтезировать, обобщать, классифицировать, делать умозаключения.
18.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания».	
19.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Практическая работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе Ролевая игра «Мой день».	
20.	Где найти витамины весной?	Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями.	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования. Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.
21.	Где найти витамины весной?	Составление и отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадах.	
22.	Где найти витамины весной?	Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».	

23.	Овощи, ягоды и фрукты .	Знакомство в дидактической игре с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма,	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.
24.	Овощи, ягоды и фрукты.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».	
25.	Овощи, ягоды и фрукты.	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада».	
26.	Всякому овощу - своё время.	Коллективная беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств».	
27.	Всякому овощу - своё время.	Ролевая игра « Каждому овощу своё время».	
28.	Всякому овощу - своё время.	Игра – исследование «Витаминная радуга».	
29.	Всякому овощу - своё время.	Подбор загадок и участие в конкурсе «Угадай овощ».	
30.	Всякому овощу - своё время.	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция своих ошибок.	
31.	Всякому овощу - своё время.	Игра «Какие овощи выросли в огороде».	
32.	День рождения Зелибобы.	Обобщение в коллективной игре полученных знаний о законах полезного питания, знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Формулировать собственное мнение и позицию. Самостоятельно формулировать задание; определять его цель, планировать алгоритм его выполнения; участвовать в диалоге; корректировать работу; искать дополнительную информацию; использовать при выполнении задания справочную литературу; договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; выполнять различные роли в группе.
33.	День рождения Зелибобы.	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».	
34.	День рождения Зелибобы.	Совместный праздничный вечер с родителями.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 3 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса.	Определение основных видов деятельности обучающихся
1.	Давайте познакомимся.	В коллективной беседе обобщаются уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; даётся представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжении программы «Разговор о правильном питании», знакомство с новыми героями программы; Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».	Используют 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.
2.	Из чего состоит наша пища.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	
3.	Из чего состоит наша пища	Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
4.	Из чего состоит наша пища	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	
5.	Из чего состоит наша пища	Игра - исследование «Меню сказочных героев».	
6.	Из чего состоит наша пища.	Конкурс кулинаров.	
7.	Что нужно есть в разное время года.	Найти в дополнительных источниках информацию об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; выступление с сообщениями.	Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося. Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
8.	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков через индивидуальные и коллективные выступления;	
9.	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.	
10.	Что нужно есть в разное время года.	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	
11.	Что нужно есть в разное время года	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	
12.	Что нужно есть в разное время года	Расширение представлений о традициях питания своего народа,	

		формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений.	Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов.
13.	Что нужно есть в разное время года	Расширение представлений о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений.	
14.	Что нужно есть в разное время года	Ролевая игра « В гостях у тётушки Припасихи.	
15.	Что нужно есть в разное время года	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности.	
16.	Что нужно есть в разное время года	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности.	Беседовать о самых интересных научных открытиях, использующихся в нашей жизни.
17.	Что нужно есть в разное время года	Конкурс кулинаров	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.	
19.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности.	
20.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».	Развивать наблюдательность.
21.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.	
22.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	Анализировать и синтезировать.
23.	Где и как готовят пищу.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	
24.	Где и как готовят пищу.	Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы;	Создавать аналогии.
25.	Где и как готовят пищу.	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.	
26.	Где и как готовят пищу.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	
27.	Где и как готовят пищу.	Конкурс кроссвордов.	Развитию умения высказывать суждения и делать умозаключения.
28.	Как правильно накрыть стол.	Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; Обсуждение в ходе коллективной беседы важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека; Ролевая игра «Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка».	

29.	Молоко и молочные продукты.	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко».	Выполнять задания на практике «Что сначала, что потом», «Составление рассказов по заданному алгоритму».
30.	Молоко и молочные продукты.	Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».	
31.	Блюда из зерна.	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	
32.	Блюда из зерна.	Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования. Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.
33.	Блюда из зерна.	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	
34.	Подведение итогов.	Праздник «Хлеб – всему голова».	

Различать способы и средства познания окружающего мира.
Оценивать результаты своей работы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 4 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса.	Определение основных видов деятельности обучающихся
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.	Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося. Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям.
3.	Какую пищу можно найти в лесу.	Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.	
4.	Какую пищу можно найти в лесу.	Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
5.	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа в тетрадях, отгадывание кроссвордов.	
6.	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа в тетрадях, отгадывание кроссвордов.	
7.	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра « Походная математика».	
8.	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».	
9.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Формулировать собственное мнение и позицию. Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов.
10.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.	
11.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Практическая работа в тетрадях, эстафета поваров.	
12.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Игра-исследование «Рыбное меню».	
13.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	
14.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Конкурс пословиц и поговорок.	
15.	Дары моря.	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.	
16.	Дары моря.	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	
17.	Дары моря.	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	

18.	Дары моря.	Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Беседовать о самых интересных научных открытиях, использующихся в нашей жизни.
19.	Дары моря.	Практическая работа в тетрадах.	
20.	Дары моря.	Практическая работа в тетрадах.	Развивать наблюдательность.
21.	Дары моря. Меню из морепродуктов	Викторина « В гостях у Нептуна».	
22.	«Кулинарное путешествие» по России.	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.	Анализировать и синтезировать.
23.	«Кулинарное путешествие» по России.	Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде.	
24.	«Кулинарное путешествие» по России.	Практическая работа в индивидуальных тетрадах.	Создавать аналогии.
25.	«Кулинарное путешествие» по России.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	
26.	«Кулинарное путешествие» по России.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Развитию умения высказывать суждения и делать умозаключения.
27.	«Кулинарное путешествие» по России.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	
28.	«Кулинарное путешествие» по России.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	Выполнять задания на практике «Что сначала, что потом», «Составление рассказов по заданному алгоритму».
29.	«Кулинарное путешествие» по России	Игра-проект «Кулинарный глобус».	
30.	«Кулинарное путешествие» по России.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования. Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Коллективная беседа о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.	
32.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Обобщить в группах представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Различать способы и средства познания окружающего мира. Оценивать результаты своей работы.
33.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».	
34.	Как правильно вести себя за столом. Подведение итогов.	Обобщить в группах знания о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировки праздничного стола; формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Работа в тетрадах, совместный праздник с родителями.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 164985917564444680201004650876480975563841541125

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027