

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Тогучинского района "Борцовская средняя школа "

РАССМОТРЕНО

Руководитель НМО  
*Допущено к.з. О.м.*  
Протокол № 1  
от « 17 » 08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР  
Михайлова Н.А. *Н*  
от « 17 » 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
Савенкова И.Г. *И.Г.*  
Пр. № 330 от « 17 » августа 2026г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
для обучающихся 2-3 классов

Рабочую программу составила:  
Воспитатель группы продлённого дня  
Лакетко Алёна Ивановна

село Борцово, 2026

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (далее – ФГОС НОО);
- федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, рабочей программой автора М.М.Безруких «Разговор о правильном питании» М.:ОЛМ Медиа Групп, 2008

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

### **Актуальность программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

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.

### **Общая характеристика курса**

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

## **Актуальность курса**

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Цель курса:** формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, здорового образа жизни, умением выбирать полезные продукты и блюда;

## **Задачи курса:**

- развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей
- формирование знаний и освоение практических навыков о правилах рационального питания
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем

## **Формы работы:**

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

## **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МКОУ Тогучинского района «Борцовская средняя школа»:** курс предназначен для обучающихся 2-3 классов и рассчитан на 1 час в неделю . Во 2 классе - 34 часа в год, в 3 классе - 34 часа

## **Взаимосвязь с Программой Воспитания:**

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с учётом Программы воспитания. Внеурочная деятельность является составной частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся осуществляется в рамках выбора обучающимися для изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Воспитание на занятиях курса внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование групп, которые объединяют обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских коллективах традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

## 2.Содержание программы «Разговор о правильном питании»

### 2 класс

| Содержание                    | Формы работы. Теория                                                                             | Формы работы. Практика                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Разнообразие питания.      | Знакомство с программой .<br>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 детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.                                        | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню 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. |
|------------------------------|--|---------------------------------------|

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»  
3 класс**

| <b>Содержание</b>                                                                      | <b>Формы работы. Теория</b>                                                                          | <b>Формы работы. Практика</b>                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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»<br>Ужин, как обязательный компонент питания                                    | Составление меню для ужина.<br>Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры                      |
| 5. Витамины.                                                                           | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».                                                   | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа<br>ролевые игры.                         |
| 6. Вкусовые качества продуктов.                                                        | Беседа «На вкус и цвет товарища нет».                                                                | Практическая работа по определению вкуса продуктов.<br>Ролевые игры                                 |
| 7. Значение жидкости в организме.                                                      | Беседа «Как утолить жажду»<br>Ценность разнообразных напитков.                                       | Работа в тетрадях. Ролевые игры.<br>Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                      |
| 8. Разнообразное питание.                                                              | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».<br>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».<br>Каждому овощу свое время.<br>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.                                                                         |

### 3. Планируемые результаты

для 2 класса

**Предметные:**

**Ученики должны знать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**Ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты.

**для 3 класса**

**Предметные:**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

**Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Личностными результатами** изучения курса является

формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- 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
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»**

#### **2 класс**

| п/п           | Содержание занятия                                | Всего часов | Теория | Практика |
|---------------|---------------------------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1             | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров          | 2           | 2      |          |
| 2             | Самые полезные продукты                           | 2           | 1      | 1        |
| 3             | Как правильно есть                                | 2           | 1      | 1        |
| 4             | Как и где готовят пищу                            | 1           | 1      |          |
| 5             | Удивительное превращение пирожка                  | 2           | 1      | 1        |
| 6             | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной     | 2           | 1      | 1        |
| 7             | Плох обед, если хлеба нет                         | 1           | 1      |          |
| 8             | Молоко и молочные продукты                        | 1           | 1      |          |
| 9             | Время есть булочки                                | 2           | 1      | 1        |
| 10            | Пора ужинать                                      | 1           | 1      |          |
| 11            | Где найти витамины весной                         | 2           | 1      | 1        |
| 12            | На вкус и цвет товарищей нет                      | 1           | 1      |          |
| 13            | Как утолить жажду                                 | 2           | 2      |          |
| 14            | Роль хлеба и зерновых в питании                   | 1           | 1      |          |
| 15            | Что надо есть, если хочешь стать сильнее          | 2           | 1      | 1        |
| 16            | Фастфуд и нездоровые привычки                     | 2           | 1      | 1        |
| 17            | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 2           | 1      | 1        |
| 18            | Всякому овощу – своё время                        | 2           | 1      | 1        |
| 19            | Народные традиции связанные с питанием            | 2           | 2      |          |
| 20            | Праздник урожая. Заключительное занятие           | 2           | 1      | 1        |
| Итого 34 часа |                                                   |             |        |          |

### **Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»**

#### **3 класс**

| п/п | Содержание занятий.                                  | Всего часов | Теория | Практика |
|-----|------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.  | Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года | 2           | 2      |          |
| 2.  | Путешествие по улице правильного питания.            | 1           | 1      |          |
| 3.  | Время есть булочки.                                  | 2           | 1      | 1        |
| 4.  | Оформление плаката молоко и молочные продукты.       | 1           |        | 1        |

|               |                                                                                 |   |   |   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 5.            | Конкурс, викторина знатоки молока.                                              | 1 | 1 |   |
| 6.            | Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»                      | 1 |   | 1 |
| 7.            | Пора ужинать                                                                    | 1 | 1 |   |
| 8.            | Практическая работа как приготовить бутерброды                                  | 1 |   | 1 |
| 9.            | Составление меню для ужина.                                                     | 1 | 1 |   |
| 10            | Значение витаминов в жизни человека.                                            | 1 |   |   |
| 11            | Морепродукты.                                                                   | 1 |   |   |
| 12.           | «На вкус и цвет товарища нет»                                                   | 1 | 1 |   |
| 13.           | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»                                  | 1 |   | 1 |
| 14.           | Как утолить жажду                                                               | 1 | 1 |   |
| 15.           | Игра «Посещение музея воды»                                                     | 1 |   | 1 |
| 16.           | Праздник чая                                                                    | 1 | 1 |   |
| 17.           | Что надо есть, чтобы стать сильнее                                              | 1 | 1 |   |
| 18.           | Практическая работа « Меню спортсмена»                                          | 1 |   | 1 |
| 19.           | Практическая работа «Мой день»                                                  | 1 |   | 1 |
| 20.           | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты                                     | 1 | 1 |   |
| 21.           | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»                           | 1 |   | 1 |
| 22.           | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»                          | 1 | 1 |   |
| 23.           | Оформление плаката «Витаминная страна»                                          | 1 |   | 1 |
| 24.           | Посадка лука.                                                                   | 1 |   | 1 |
| 25.           | Каждому овощу свое время.                                                       | 1 | 1 |   |
| 26.           | Инсценирование сказки «Вершки и корешки»                                        | 1 |   | 1 |
| 27.           | Конкурс «Овощной ресторан»                                                      | 1 |   | 1 |
| 28            | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                                         | 1 |   | 1 |
| 29            | Проект «Витамины и овощи»                                                       | 2 | 1 | 1 |
| 30            | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Диагностика на конец года | 2 | 1 | 1 |
| Итого 34 часа |                                                                                 |   |   |   |

### **5.Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

#### **2 класс**

| п/п | Содержание занятия                       | Всего часов | Дата |
|-----|------------------------------------------|-------------|------|
| 1   | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 2           |      |
| 2   | Самые полезные продукты                  | 2           |      |
| 3   | Как правильно есть                       | 2           |      |

|    |                                                   |   |  |
|----|---------------------------------------------------|---|--|
| 4  | Как и где готовят пищу                            | 1 |  |
| 5  | Удивительное превращение пирожка                  | 2 |  |
| 6  | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной     | 2 |  |
| 7  | Плох обед, если хлеба нет                         | 1 |  |
| 8  | Молоко и молочные продукты                        | 1 |  |
| 9  | Время есть булочки                                | 2 |  |
| 10 | Пора ужинать                                      | 1 |  |
| 11 | Где найти витамины весной                         | 2 |  |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет                      | 1 |  |
| 13 | Как утолить жажду                                 | 2 |  |
| 14 | Роль хлеба и зерновых в питании                   | 1 |  |
| 15 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее          | 2 |  |
| 16 | Фастфуд и нездоровые привычки                     | 2 |  |
| 17 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 2 |  |
| 18 | Всякому овощу – своё время                        | 2 |  |
| 19 | Народные традиции связанные с питанием            | 2 |  |
| 20 | Праздник урожая. Заключительное занятие           | 2 |  |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»  
3 класс**

| п/п | Содержание занятий.                                        | Всего часов | Дата |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1.  | Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года       | 2           |      |
| 2.  | Путешествие по улице правильного питания.                  | 1           |      |
| 3.  | Время есть булочки.                                        | 2           |      |
| 4.  | Оформление плаката молоко и молочные продукты.             | 1           |      |
| 5.  | Конкурс, викторина знатоки молока.                         | 1           |      |
| 6.  | Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости» | 1           |      |
| 7.  | Пора ужинать                                               | 1           |      |
| 8.  | Практическая работа как приготовить бутерброды             | 1           |      |
| 9.  | Составление меню для ужина.                                | 1           |      |
| 10  | Значение витаминов в жизни человека.                       | 1           |      |
| 11  | Морепродукты.                                              | 1           |      |
| 12. | «На вкус и цвет товарища нет»                              | 1           |      |
| 13. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»             | 1           |      |
| 14. | Как утолить жажду                                          | 1           |      |
| 15. | Игра «Посещение музея воды»                                | 1           |      |
| 16. | Праздник чая                                               | 1           |      |
| 17. | Что надо есть, чтобы стать сильнее                         | 1           |      |

|     |                                                                                 |   |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 18. | Практическая работа « Меню спортсмена»                                          | 1 |  |
| 19. | Практическая работа «Мой день»                                                  | 1 |  |
| 20. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты                                     | 1 |  |
| 21. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»                           | 1 |  |
| 22. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»                          | 1 |  |
| 23. | Оформление плаката «Витаминная страна»                                          | 1 |  |
| 24. | Посадка лука.                                                                   | 1 |  |
| 25. | Каждому овощу свое время.                                                       | 1 |  |
| 26. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки»                                        | 1 |  |
| 27. | Конкурс «Овощной ресторан»                                                      | 1 |  |
| 28. | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                                         | 1 |  |
| 29. | Проект «Витамины и овощи»                                                       | 2 |  |
| 30. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Диагностика на конец года | 2 |  |

### **6.Оценочные материалы**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

