МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионально образования

Ростовской области

Администрация г. Шахты Ростовской области

МБОУ г.Шахты "ООШ №28 "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____ Яковлева Е.В.	_____ Суханова Н.Б.	_____ Цапенко Д.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Приказ № 88 от «28» августа 2026 г.

Подписано цифровой подписью: Цапенко Д.В
Дата: 2026.08.28 11:56:59 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

для обучающихся 4 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных

потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего, с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на занятиях, но и за его пределами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Цели: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачей педагога, работающего по программе ,является развитие у обучающегося формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное

здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа может быть реализована в работе с обучающимися в каждом классе занятие проводится 1 раз в неделю.

При этом:

- в 1 классе курс рассчитан на 33 часа (33недели),
- во 2 классе на 34 часа (34недели),
- в 3 классе на 34 часа (34недели),
- в 4 классе на 34 часа (34недели).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!

Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников: В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____ __» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется.

Программа может быть реализована в работе с обучающимися

Познавательные УУД

В 4 классе

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные

В 4 классе

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Планируемые результаты

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы

«Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные

В 4 классе

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих сего собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД

В 4 классе

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения
1	1	Вводное занятие	https://infourok.ru	07.09.2026
2	1	Какую пищу можно найти в лесу.	https://infourok.ru	14.09.2026
3	1	Правила поведения в лесу	https://infourok.ru	21.09.2026
4	1	Лекарственные растения	https://infourok.ru	28.09.2026
5	1	Игра – приготовить из рыбы.	https://infourok.ru	05.10.2026
6	1	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	https://infourok.ru	12.10.2026
7	1	Эстафета поваров	https://infourok.ru	19.10.2026
8	1	Конкурс половиц поговорок	https://infourok.ru	09.11.2026
9	1	Дары моря.	https://infourok.ru	16.11.2026
10	1	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	https://infourok.ru	23.11.2026
11	1	Оформление плаката «Обитатели моря»	https://infourok.ru	30.11.2026
12	1	Викторина «В гостях у Нептуна»	https://infourok.ru	07.12.2026
13	1	Меню из морепродуктов	https://infourok.ru	14.12.2026
14	1	Кулинарное путешествие по России.	https://infourok.ru	21.12.2026
15	1	Традиционные блюда нашего края	https://infourok.ru	28.12.2026
16	1	Практическая работа по составлению меню	https://infourok.ru	11.01.2027
17	1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	https://infourok.ru	18.01.2027
18	1	Мини-проект «Съедобная азбука».	https://infourok.ru	25.01.2027
19	1	Праздник Мы за чаем не скучаем»	https://infourok.ru	01.02.2027
20	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	https://infourok.ru	08.02.2027
21	1	Составление недельного меню	https://infourok.ru	15.02.2027
22	1	Конкурс кулинарных рецептов	https://infourok.ru	20.02.2027
23	1	Конкурс «На необитаемом острове»	https://infourok.ru	01.03.2027
24	1	Как правильно вести себя за столом	https://infourok.ru	15.03.2027
25	1	Практическая работа «Поделки из макарон».	https://infourok.ru	22.03.2027
26	1	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	https://infourok.ru	05.04.2027
27	1	Накрываем праздничный стол	https://infourok.ru	12.04.2027
28	1	Накрываем праздничный стол	https://infourok.ru	19.04.2027
29	1	Блюда из картошки.	https://infourok.ru	26.04.2027
30	1	Этикет.	https://infourok.ru	03.05.2027
31	1	Итоговый тест по курсу	https://infourok.ru	17.05.2027
32	1	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	https://infourok.ru	24.05.2027

Материально-техническое и учебно- методическое обеспечение курса

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
-

Интернет ресурсы:

https://www.pravpachers
http://www.food.websib.ru/

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 2020,200с