МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация г.Шахты Ростовской области
МБОУ ООШ №28 г.Шахты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
_____ Яковлева Е.В.	_____ Суханова Н.Б.	_____ Цапенко Д.В.
Протокол №1 от 28.08.2026 г.	Протокол №1 от 28.08.2026 г.	Приказ №88 от 28.08.2026 г.

Подписано цифровой подписью: Цапенко Д.В
Дата: 2026.08.28 09:13:21 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

для обучающихся 2 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель курса «Основы здорового питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

Курс «Основы здорового питания» 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 «Основах здорового питания» 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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового питания» предназначена для учащихся 2 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- **Регулятивные:**
- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- **Познавательные:**
- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;

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

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на формирование у обучающихся основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. Программа «Основы здорового питания» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- культурологическая сообразность.

В содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран. Программа «Основы здорового питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения младших школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы обучающиеся узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Содержание выстроено таким образом, чтобы провоцировать учебную и исследовательскую деятельность школьников, включая в непосредственные наблюдения, опыты, эксперименты, в непосредственное общение друг с другом и другими людьми. В курсе особое внимание обращается на проведение практических работ, экскурсий, проектов, но кроме того, создаются условия и для формирования умения работать с текстами и информацией. Отбор и структурирование содержания программы «Основы здорового питания», организация процесса освоения этого содержания как самостоятельной поисковой деятельности обучающихся при использовании разных форм (фронтальной, групповой, парной, индивидуальной) позволит к концу начального обучения достичь тех результатов в формировании универсальных и предметных учебных действий, которые предусмотрены представленной ниже программой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата провед.
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	1	01.09
2.	Разнообразие питания.	1	08.09
3.	По стране «Здоровейка».	1	15.09
4.	Меню из трёх блюд.	1	22.09
5.	Светофор здорового питания.	1	29.09
6.	Иммунитет.	1	06.10
7.	Огородники.	1	13.10
8.	Я хозяин своего здоровья.	1	20.10
9.	Особенности национальной кухни.	1	10.11
10.	Овощная зелень.	1	17.11
11.	«Чипполино и его друзья!	1	24.11
12.	Гигиена питания и приготовление пищи.	1	01.12
13.	Гигиена школьника.	1	08.12
14.	Продукты быстрого приготовления.	1	15.12
15.	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	22.12
16.	Вредные привычки в питании.	1	29.12
17.	Как защитить себя от болезни.	1	12.01
18.	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	1	19.01
19.	Первая помощь при отравлении.	1	26.01
20.	Конкурс рисунков на тему «Грибы».	1	02.02
21.	Этикет.	1	09.02
22.	Культура питания.	1	16.02
23.	Время пить чай.	1	02.03
24.	Вкусные традиции моей семьи.	1	09.03
25.	Необычные кулинарные путешествия.	1	16.03
26.	Рацион питания.	1	23.03
27.	Правильное питание – залог здоровья.	1	06.04
28.	Я выбираю кашу.	1	13.04
29.	Что даёт нам море.	1	20.04
30.	Мясо и мясные блюда.	1	27.04
31.	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	1	04.05
32.	«Едим ли мы то, что следует есть».	1	11.05
33.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	18.05
34.	Итоговое занятие. Что узнали? Чему научились?	1	25.05