Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Пеньковская средняя общеобразовательная школа

Принято **Согласовано**

Решением педсовета **Зам. директора по ВР**

Протокол №1 от 31.08.2026 г. **Щедилова Ю.А.**

Рабочая программа

по внеурочному занятию

«Разговор о правильном питании»

2 класс

Составители:

Учитель начальных классов

Сычева Елена Юрьевна

2026-2027

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Пеньковская средняя общеобразовательная школа

Принято **Согласовано_____**

Решением педсовета **Зам. директора по ВР**

Протокол №1 от 31.08.2026 г. **Щедилова Ю.А.**

Рабочая программа

по внеурочному занятию

«Разговор о правильном питании»

2 класс

Составители:

Учитель начальных классов

Сычева Елена Юрьевна

2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме дискуссионного клуба.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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 «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.

Место в учебном процессе

На изучение программы по внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» во 2 классе начальной школы отводится 1 час в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком образовательной организации в рабочей программе 2 часов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 ч.)
2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 ч.)
3. Молоко и молочные продукты (2 ч.)
4. Продукты для ужина (2 ч.)
5. Витамины (2 ч.)
6. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)
7. Значение жидкости в организме (1 ч.)
8. Разнообразное питание (1 ч.)
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (1 ч.)
10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 ч.)
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1 ч.)
12. Подведение итогов (1 ч.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
– использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

ЛИЧНОСТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

гражданско-патриотического воспитания:

— становление ценностного отношения к своей Родине – России, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны;
— осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
— сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;
— уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;
— первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности,

уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях;
духовно-нравственного воспитания:
— освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
— осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
— выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
— неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
эстетического воспитания:
— проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к раз-личным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;
физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
— соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
— бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
трудового воспитания:
— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
экологического воспитания:
— бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
— неприятие действий, приносящих ей вред;
ценности научного познания:
— ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;
— овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
Познавательные универсальные учебные действия
Базовые логические действия:
— выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
— устанавливать причинно-следственные связи.
Базовые исследовательские действия:
— определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
— формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
— сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
— проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
— прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.
Работа с информацией:
— выбирать источник получения информации;
— согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию,

представленную в явном виде;
— распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
— соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) пра-вила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
— анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
— самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
— проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
— признавать возможность существования разных точек зрения;
— корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
— строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
— создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
— готовить небольшие публичные выступления;
— подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

— формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
— принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
— проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
— ответственно выполнять свою часть работы;
— оценивать свой вклад в общий результат;
— выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

— планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

— устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
— корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫМИ результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- 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 жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	2 ч.	Повторение правил питания. Ролевые игры	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	http://school-collection.edu.ru/catalog/ edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
2.	Путешествие по улице «правильного питания».	2 ч.	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	
3.	Молоко и молочные продукты.	3 ч.	О значении молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина		
4.	Продукты для ужина.	2 ч.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.	
5.	Витамины.	2 ч.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	http://school-collection.edu.ru/catalog/ edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
6.	Вкусовые качества продуктов.	3 ч.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
7.	Значение жидкости в организме.	3 ч.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.Работа в тетрадях. Ролевые	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	

			игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»		
8.	Разнообразное питание.	3 ч.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.		
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9 ч.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	
10.	Проведение праздника «Витаминная страна».	1 ч.	Конкурсы, ролевые игры.		http://school-collection.edu.ru/catalog/ edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
11.	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2 ч.	Защита проектов		
12.	Подведение итогов.	2 ч.	Отчет о проделанной работе.		
Итого		**34 ч.**			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1.	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1 ч	02.09.2022	Беседа
2.	Знакомство с героями. «Карлсон в магазине»	1 ч	09.09.2022	Сюжетно-ролевые игры.
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1 ч	16.09.2022	Практическая работа.
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1 ч	23.09.2022	Тест.
5.	Пищевая ценность молока и молочных продуктов.«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч	30.09.2022	Конкурс.
6.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1 ч	07.10.2022	Викторина.
7.	«Вот это каша – пища наша» Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1 ч	21.10.2022	Мини-проекты.
8	«Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1 ч	28.10.2022	Беседа.
9.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1 ч	4.11.2022	Беседа.
10.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1 ч	11.11.2022	Беседа.
11.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1 ч	18. 11.2022	Викторина.
12.	«Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем?	1 ч	02.12.2022	Беседа.
13.	«На вкус и цвет товарища нет». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1 ч	9.12.2022	Викторина.
14.	Определение вкуса продуктов	1 ч	16.12.2022	Конкурс.
15.	Если хочется пить…(что такое жажда)	1 ч	23.12.2022	Беседа.
16.	Вода и её значение в жизни человека.	1 ч	30.12.2022	Беседа.
17.	«Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1 ч	13.01.2023	Викторина.
18.	Мини - проекты «Меню спортсмена».	1 ч	20.01.2023	Мини-проекты.
19.	«Что надо есть, чтобы стать сильнее».	1 ч	27.01.2023	Беседа.
20.	Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо».	1 ч	3.02.2023	Конкурс.
21.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1 ч	10.02.2023	Беседа.
22.	Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.	1 ч	17.02.2023	Викторина.
23.	Пищевая ценность яблок и груш.	1 ч	03.03.2023	Беседа.
24.	Непростая судьба абрикоса.	1 ч	10.03.2023	Беседа.
25.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1 ч	17.03.2023	Викторина.
26.	Конкурс кулинаров «Праздник урожая»	1 ч	24.03.2023	Конкурс.
27.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1 ч	31.03.2023	Беседа.
28.	Собираем урожай. Игра- соревнование	1 ч	14.04.2023	Сюжетно- ролевые

	«Вершки и корешки»			игры.
29.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1 ч	21.04.2023	Сюжетно-ролевые игры.
30.	Праздника «Витаминная страна».	1 ч	28.04.2023	Конкурс.
31.	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1 ч	05.05.2023	Практическая работа.
32.	Игра «Кулинарный глобус».	1 ч	12.05.2023	Конкурс.
33.	Резерв. Проект «Самый полезный продукт».	1 ч	19.05.2023	Проект.
34.	Резерв. Конкурс кроссвордов.	1 ч	26.05.2023	Викторина.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч		