

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Ардонская
средняя общеобразовательная школа им. М.Н. Плоткина г. Клинцы Брянской области,
243110 Брянская область, г. Клинцы, с. Ардонь, ул. Стахановская, д.168
ОКАТО 15415000002; ОГРН 1023201340117; ИНН 3203004687;
КПП 324101001; ОКПО 22348382; тел. (848336)4-31-19;
ardsch@mail.ru; <http://ardsch.edusite.ru>

**Выписка из основной образовательной программы
начального общего образования**

РАССМОТРЕНО
Заместитель директора по ВР
Трегубова В.И.
от «27» августа 2026 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ-Ардонская
СОШ
Мамонова Н.В.
от «28» августа 2026 г.
Приказ № 107

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ЗОЖиК
для обучающихся 3 класса

(ID 9318883)

Мамонова Наталья Васильевна	Подписано цифровой подписью: Мамонова Наталья Васильевна Дата: 2026.10.12 12:13:14 +03'00'
--	--

Составитель :Василюк С.И.

Выписка верна «28 »августа 2026г.
Директор школы /Н.В.Мамонова/

Клинцы, 2026

1. Пояснительная записка учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- 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.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Практическая направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Уровень программы: базовый.

2. Цели и задачи программы

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

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.

3. Формы занятий:

Успех обучения, выполнения поставленных целей зависит от способов их достижения. Поэтому, в ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

1. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры (можно приложение), что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Кроме того, дидактические игры формируют у детей навыки учебного сотрудничества, развивают творческие способности, умение работать самостоятельно, индивидуально и в группах, способствуют развитию психических процессов.

2. Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

3. В целях более эффективной реализации программы, кроме традиционных словесных (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия) и наглядных (метод иллюстраций и метод демонстраций) методов, существуют формы занятий, которые предусматривают трансформацию и оригинальность стандартных способов организации:

- встреча «Какую пищу можно найти в лесу»;
- сказка «Путешествие зёрнышка», «В гостях у тётушки Запасницы»;
- экскурсия «Где и как готовят пищу», «Как хлеб на стол пришёл»;
- блиц-турнир «Где найти витамины зимой»;
- практикум «Накрываем стол к обеду»;
- проектная деятельность «Чипсы: вкусно или вредно» «Молоко. Состав молока» проект «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Вкусная азбука»;
- театрализация «Там, на неведомых дорожках» (о грибах и ягодах);
- диалог «Чем не стоит делиться», «Правила гигиены»;
- диспут «Как правильно вести себя за столом»;
- панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»;

4. Использование в работе технических средств обучения:

а) презентации (как авторские, так и презентации других педагогов, адаптированные в соответствии с особенностями учеников класса, целями и задачами конкретного занятия).

б) видео:

- мультфильмы из серии «Семья Почемучек»;
- фрагменты мультфильмов и художественных фильмов (например: м/ф «Дракоша на шоколадной фабрике», фрагмент х/ф «Девчата» о блюдах из картофеля, фрагмент х/ф «Джентельмены удачи» о приглашении к столу, фрагмент х/ф «Новогодние приключения Маши и Вити» о правилах гигиены (пирожки, яблочки) и меню бабы Яги, фрагмент х/ф «Иван Васильевич меняет профессию» о блюдах старинной кухни).

в) диафильмы (собраны с помощью родителей, помогают повысить качество чтения):

- «Как мужик гусей делил»;
- «Каша из топора»;
- «Война грибов»;
- «Лиса и Журавль»;
- «Горшочек каши»; др.

Демонстрация детских творческих работ создаёт положительную учебную мотивацию, ответственное отношение к учебному труду.

Для придания занятиям практической целесообразности системы проводится дегустиация продуктов питания под названием «Скатерть самобранка». Дети стараются отгадать продукт, который они попробовали с закрытыми глазами. При этом они описывают свои ощущения. В случае затруднения можно снять с глаз ребёнка повязку.

Краткая характеристика обучающихся

Программа рассчитана на школьников в возрасте 8-10 лет

Данная программа разработана для учащихся 2-4 класса общеобразовательной школы. Дети зачисляются в группы по желанию и запросу родителей. Занятия проводятся один раз в неделю в каждом классе.

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Объем и срок освоения программы: 34 часов. 1 года.

Форма обучения: очно

Состав группы: 12 человек

Режим занятий

Продолжительность занятий: 1 академический час 40 мин.

Периодичность в неделю: 1 раза

Количество часов в неделю: 1 часа

Начало занятий: 1 сентября

Завершение занятий: 25 мая

Ожидаемый результат

В результате проведения занятий кружка «ЗОЖик» обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны **уметь:**

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов;

Обучающиеся должны **иметь представление:**

- об основных принципах гигиены питания;

- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;

- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;

- о значении молока и молочных продуктов;

- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;

- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;

- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма;

- о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

Проверка результатов проводится через:

- анкетирование учащихся и их родителей;

- тестирование;

- опросы учащихся и их родителей;

- рисунки учащихся.

Планируется участие ребят в общешкольных мероприятиях по данной тематике.

Учебный план занятий

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся.	1
2	Из чего состоит наша пища Работа над проектом «Что ели наши предки?»	2
3		
4	Витамины- наши лучшие друзья. Всякому овощу своё время.	2
5		
6	Проект «Праздник урожая». Презентация	1
7	Практическая работа «Язык – орган вкуса».	1
8	Как утолить жажду . Вода и другие полезные напитки.	2
9		
10	Где и как готовят пищу Экскурсия в кухонный цех школьной столовой.	2
11		
12	Этикет. Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол	2
13		
14	Блюда из зерна Путь от зерна к батону	2
15		
16	Молоко и молочные продукты Молочное меню	2
17		
18	Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря	2
19		
20	Проведение тестирования «Самые полезные продукты»	1

21	Необычное путешествие	1
22-26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Здоровье в порядке- спасибо зарядке Закаляйся, если хочешь быть здоров Как правильно питаться, если занимаешься спортом Практическая работа «Составь меню для спортсмена».	5
27	Дневник Физического развития	1
28	Что можно есть в походе	1
29	Работа над проектом « Правильное питание – крепкое здоровье».	1
30-31	Презентация проектов	1
33	Олимпиада здоровья	1
34	Кулинарное путешествие по России	1
	Итого	34

По программе - 34 ч., фактически 34 ч.

Программа выполнена полностью.

Учитель

Дата