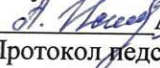


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Боровская средняя
общеобразовательная школа Болотнинского района Новосибирской области

Согласовано

с заместителем директора

по учебно-воспитательной работе

 А.А.Исаенко

Протокол педсовета № 15 от 11.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Элективный курс «Разговор о правильном питании»
для обучающихся начального общего образования,
2-3 классы)

Срок реализации: 2 года

1. Планируемые результаты освоения элективного курса «Разговор о правильном питании».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения элективного курса «Разговор о правильном питании».

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами изучения элективного курса является формирование умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения элективного 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).

Предметными результатами изучения элективного курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

2класс

Личностные результаты:

Проявлять:

- интерес к изучению темы;
- реклама овощей, их полезные свойства;
- творческое отношение к теме;
- распознавать вкусовые качества разных продуктов;
- не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого;
- знать о составе обеда;
- соблюдать правила гигиены;
- отрабатывать навыки культурного поведения за столом.

Метапредметные УУД

Познавательные УУД:

- обсуждение проблемного вопроса – сбережение и укрепление здоровья человека;
- важность правильного питания;
- полезные продукты.

Коммуникативные УУД

- слушать мнение партнера;
- учитывать мнение партнера при работе в паре;
- слушать информацию взрослых о процессах пищеварения;
- учитывать мнение партнера при работе в паре, группе.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил.

Предметные УУД:

Обучающийся научится:

- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формулировать правила позитивного диалога;*
- *сформировать представление о здоровье и здоровой пище;*
- *уметь рисовать любимые продукты и блюда, писать их названия.*

3 класс

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- начальное умение излагать своё мнение;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач;
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения;
- умение понимать общую цель и пути её решения;
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Предметные УУД:

Обучающийся научится:

- первоначальные представления о правильном питании;
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья;
- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда;

- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *понимать роль правильного питания для здоровья человека;*
- *соблюдать правила питания;*
- *выполнять санитарно-гигиенические требования питания;*
- *соблюдать правила культуры поведения за столом;*
- *составлять меню приёма пищи;*
- *соблюдать режим питания.*

2. Содержание программы элективного курса «Разговор о правильном питании»

Элективный курс «Разговор о правильном питании» 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 школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Программа состоит из двух модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет. (2 класс)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3 класс)

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания

1 модуль "Разговор о правильном питании"разнообразие питания:

1. Введение
2. Если хочешь быть здоров
3. Самые полезные продукты
4. Удивительные превращения пирожка
5. Кто жить умеет по часам
6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
7. Плох обед, если хлеба нет
8. Время есть булочки
9. Пора ужинать
10. На вкус и цвет товарищей нет
11. Как утолить жажду
12. Что помогает быть сильным и ловким
13. Как помочь природе
14. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
15. Викторина «Витаминная страна»
16. Каждому овощу свое время
17. Праздник здоровья

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"разнообразие питания:

1. Давайте познакомимся!
2. Из чего состоит наша пища
3. Что нужно есть в разное время года
4. Здоровье в порядке – спасибо зарядке
5. Закаляйся, если хочешь быть здоров
6. Как правильно убирать мусор
7. Где и как готовят пищу
8. Блюда из зерна
9. Молоко и молочные продукты
10. Почему нужно беречь лесные богатства
11. Почему нужно беречь воду
12. Вода и другие полезные напитки
13. Что можно есть в походе
14. Что и как можно приготовить из рыбы
15. Дары моря
16. Необычное путешествие
17. Олимпиада здоровья

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но

начинают претворять полученные знания на практике.

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.

2 класс - 17 часов

Если хочешь быть здоров

Сформировать представление о важности правильного питания

Самые полезные продукты

Сформировать представление о том, какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день. Учимся выбирать самые полезные продукты.

Удивительные превращения пирожка

Сформировать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима дня.

Кто жить умеет по часам

Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Плох обед, если хлеба нет.

Сформировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания

Время есть булочки.

Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов

Пора ужинать

Сформировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

На вкус и цвет товарищей нет

Познакомить с разнообразием вкусовых свойств продуктов и привить навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Как утолить жажду

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

Что помогает быть сильным и ловким

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Как помочь природе

Формирование у детей ответственного отношения к природе, проблемам окружающей среды

Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты

Сформировать представление о пользе витаминных продуктов, значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».

Каждому овощу свое время

Познакомить с разнообразием овощей, их полезными свойствами

Праздник здоровья

Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола

3 класс - 17 часов

Давайте познакомимся!

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Из чего состоит наша пища

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Сформировать представление о необходимом объеме двигательной активности в младшем школьном возрасте

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Сформировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья.

Как правильно убирать мусор

Формировать представление о основных видах мусора и необходимостью их отдельного сбора. Провести обучение правильному разделению отходов на категории: бумага, пластик, стекло, металл, органические отходы и другие.

Формировать навыки сортировки мусора с использованием специальных контейнеров и сортировочных таблиц.

Формировать экологическое сознание и ответственность за окружающую среду.

Где и как готовят пищу

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их значении. Познакомить детей с кухонными приборами и посудой.

Блюда из зерна

Расширить знания о полезности продуктов, получаемых из зерна

Молоко и молочные продукты

Дать представление о значении молока и молочных продуктов. Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

Почему нужно беречь лесные богатства

Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Почему нужно беречь воду

Формировать представление о том, какую воду можно пить, об основных способах очистки питьевой воды.

Что и как приготовить из рыбы

Расширить представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Вспомнить, какие рыбы водятся в озерах и реках области, района. Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Закрепление знаний морепродуктах и правилах питания

Дары моря

Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Необычное путешествие

Расширить представление о кулинарных традициях своего народа

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.

Олимпиада здоровья

Обобщить полученные знания о питании и физической активности

Подведение итогов

Подведение итогов по результатам выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

3. Тематическое планирование.

2 класс.

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Введение.	1 час	https://www.niig.su/научная-деятельность/3836информационныематериалы,подготовленные-фбунновосибирский-ниигигиены-10630386854934119354 https://yandex.ru/video/preview/9378944875041268424 https://школа.здоровоепитание.pф/ https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-6.html https://teachers.zdorovoe.menu/lesson-11.html https://www.pravpit.ru/teachers/game https://здоровое-питание.pф/azbuka/islands/frukty-ovoshchi-orekhi/ https://здоровое-питание.pф/azbuka/islands/azbuka-zdorovogo-pitaniya/ https://yandex.ru/video/preview/12169609701829443564	Формировать представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
2	Если хочешь быть здоров	1 час		формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
3	Самые полезные продукты	1 час		Формировать представление о роли регулярного питания и важности Режим питания соблюдения режима дня
4	Удивительное превращение пирожка	1 час		Формировать представления о режиме дня, частях суток и потребностей в здоровом образе жизни.
5	Кто жить умеет по часам	1 час		Расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона; Расширить представление об ассортименте каш и их свойствах; Сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу; Сформировать представление о добавках для каш.
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1 час		формировать представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре; расширить знания о пользе хлеба, о его ценности;
7	Плох обед, если хлеба нет	1 час		
8	Время есть булочки. Лепка «Очень вкусный пирог»	1 час		
9	Пора ужинать	1 час		

				развивать внимание, мышление; воспитывать стремление правильно питаться, чувство бережного отношения к хлебу. .
10	На вкус и цвет товарищей нет	1 час		формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина
11	Как утолить жажду	1 час		узнать о разнообразии и ценности напитков, какой напиток способен утолить жажду лучше
12	Что помогает быть сильным и ловким	1 час		Формировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
13	Как помочь природе	1 час		Формирование у детей ответст венного отношения к природе, проблемам окружающей среды
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1 час		Формировать представление о разнообразии овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.
15	Викторина «Витаминная страна».	1 час		
16	Каждому овощу — свое время	1 час		
17	Итоговое занятие.	1 час		

3.Тематическое планирование.

3 класс.

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Использование ЭОР,ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Давайте познакомимся	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
2	Из чего состоит наша пища	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формирование культуры труда и совершенствование трудовых навыков
3	Что нужно есть в разное время года	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья
6	Как правильно убирать мусор	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о основных видах мусора и необходимостью их раздельного сбора.Провести обучение правильному разделению отходов на категории: бумага, пластик, стекло, металл, органические отходы и другие. Формировать навыки сортировки мусора с использованием специальных контейнеров и сортировочных таблиц. Формировать экологическое сознание и ответственность за окружающую среду.
7	Где и как готовят пищу	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о полезности продуктов , получаемых из зерна.
8	Блюда из зерна	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.
9	Молоко и молочные продукты	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	
10	Почему нужно беречь лесные богатства	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	
11	Почему нужно беречь воду	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о причинах загрязнения водоемов. Ознакомить детей с мерами

				охраны водоемов от загрязнения; учить бережно относиться к воде и экономить воду.
12	Вода и другие полезные напитки	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать бережное отношение к водным ресурсам
13	Что можно есть в походе	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
14	Что и как можно приготовить из рыбы	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение какие блюда можно приготовить из рыбы и какова польза рыбных продуктов. расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд ;расширить представление детей о местной фауне, животных, которые человек использует в пищу; продолжить формирование навыков правильного питания.
15	Дары моря	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений
16	Необычное путешествие	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.
17	Олимпиада здоровья	1 час	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать умение общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

