

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
- СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7**

620100, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева 100а, тел./факс 261-65-51 (50), e-mail: [soch7@eduekb.ru](mailto:soch7@eduekb.ru)

---

---

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ – СОШ №  
7 от 29 августа 2024 г. № 48/2-о

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
для обучающихся 1-4 классов**

Приложение к АООП НОО  
для обучающихся с ЗПР  
(вариант 7.1)

Приложение к АООП НОО  
для обучающихся с ЗПР  
(вариант 7.2)

Приложение к АООП НОО  
для обучающихся с ТНР  
(вариант 5.1)

Приложение к АООП НОО  
для обучающихся с ТНР  
(вариант 5.2)

Екатеринбург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО для обучающихся с задержкой психического развития и тяжёлыми нарушениями речи, представленных в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

#### **Особенности ребёнка с ограниченными возможностями здоровья**

#### **Характерные особенности развития детей**

- 1) снижение работоспособности;
- 2) повышенная истощаемость;
- 3) неустойчивость внимания;
- 4) более низкий уровень развития восприятия;
- 5) недостаточная продуктивность произвольной памяти;
- 6) отставание в развитии всех форм мышления;
- 7) дефекты звукопроизношения;
- 8) своеобразное поведение;
- 9) бедный словарный запас;
- 10) низкий навык самоконтроля;
- 11) незрелость эмоционально-волевой сферы;
- 12) ограниченный запас общих сведений и представлений;
- 13) слабая техника чтения;
- 14) неудовлетворительный навык каллиграфии.

#### **Рекомендуемые условия обучения и воспитания**

1. Соответствие темпа, объёма и сложности учебной программы реальным познавательным возможностям ребёнка, уровню развития его когнитивной сферы, уровню подготовленности, то есть уже усвоенным знаниям и навыкам.
2. Целенаправленное развитие общеинтеллектуальной деятельности (умение осознавать учебные задачи, ориентироваться в условиях, осмысливать информацию).
3. Сотрудничество с взрослыми, оказание педагогом необходимой помощи ребёнку, с учётом его индивидуальных проблем
4. Индивидуальная дозированная помощь ученику, решение диагностических задач.
5. Развитие у ребёнка чувствительности к помощи, способности воспринимать и принимать помощь.
6. Щадящий режим работы, соблюдение гигиенических и валеологических требований.
7. Специально подготовленные в области коррекционной педагогики (специальной педагогики и коррекционной психологии) специалист – учитель, способный создать в классе доброжелательную, особую доверительную атмосферу.
8. Создание у неуспевающего ученика чувства защищённости и эмоционального комфорта.
9. Безусловная личная поддержка ученика учителями школы.
10. Взаимодействие и взаимопомощь детей в процессе учебной деятельности

#### **Специальные условия реализации программы обучения и воспитания детей**

#### Особые образовательные потребности

Учет индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Проведение индивидуальных коррекционных занятий общеразвивающей и предметной направленности.

Создание ситуации успеха при выполнении различных заданий с постепенным повышением уровня сложности заданий.

Активизация ресурсов семьи ребенка.

#### Организация деятельности на уроке

Важны внешние мотивирующие подкрепления.

Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует

осуществлять постепенно.

Создание ситуации успеха на занятии.

Благоприятный климат на уроке.

Опора на эмоциональное восприятие.

Введение физминуток через 15-20 минут.

Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).

Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.

Точность и краткость инструкции по выполнению задания.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью.

Постоянное управление вниманием.

При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся создаются специальные условия

Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.

Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.

Индивидуальная помощь в случаях затруднения. Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы.

Вариативные приемы обучения

Повтор инструкции.

Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).

Речевой образец или начало фразы.

Демонстрация действий.

Подбор по аналогии, по противопоставлению.

Чередование легких и трудных заданий (вопросов).

Совместные или имитационные действия.

Обучение ориентировке в задании, планированию предстоящей работы.

Обучение выполнению предстоящей работы в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями учителя.

Обучение самоконтролю и самооценке в деятельности.

На уроках и во внеурочной деятельности целесообразно использовать методы и приемы по формированию универсальных учебных действий у данного ребенка. Это регулятивные универсальные учебные действия, к ним относятся следующие умения: умение действовать по плану; преодоление импульсивности, произвольности; умение оценивать правильность выполненного действия; умение вносить коррективы в результат.

В системе обучения необходимо использовать различные виды помощи: учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Чувствительность ребенка к помощи, способность усваивать ее, переносить усвоенный с помощью способ деятельности на решение аналогичных учебных задач - надежный способ определения уровня развития ребенка, его обучаемости.

*Учебная помощь.* Осуществляется коррекция в соответствии с уровнем реальной школьной успеваемости, этапных целей и требований урока, объема и уровня сложности учебных заданий.

*Стимулирующая помощь.* Необходимость в такой помощи возникает тогда, когда ребенок не включается в работу после получения задания или, когда работа завершена, но выполнена неверно. В первом случае учитель помогает ребенку организовать себя, мобилизовать внимание, ободряя его, успокаивая, вселяя уверенность в способности справиться с задачей. Учитель спрашивает у ребенка, понял ли он задание, и если выявляется, что нет, повторно разъясняет его. Во втором случае учитель указывает на наличие ошибки в работе и необходимость проверки предложенного решения.

*Направляющая помощь.* Данный вид помощи должен быть предусмотрен для случаев, когда возникают затруднения в определении средств, способов деятельности, планировании - в определении первого шага и последующих действий. Эти затруднения могут быть обнаружены им

в самом процессе работы или уже после того, как работа закончена, но сделана неправильно. В этом случае педагог косвенно направляет ребенка на правильный путь, помогает ему сделать первый шаг, наметить план действий.

*Обучающая помощь.* Необходимость обучающей помощи возникает в тех случаях, когда другие ее виды оказываются недостаточными, когда надо непосредственно указать или показать, что и как следует делать для того, чтобы решить предложенную задачу или исправить допущенную в ходе решения ошибку.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В отличие от многих других обучающих программ, «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 курса обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации курса дети 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.

Курс состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

### ***1 модуль "Разговор о правильном питании"***

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

### ***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### ***3 модуль "Формула правильного питания"***

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",  
режим питания: "Режим питания",  
адекватность питания: "Энергия пищи",  
гигиена питания и приготовление пищи:
  1. "Где и как мы едим",
  2. "Ты готовишь себе и друзьям";
 потребительская культура: "Ты - покупатель";  
 традиции и культура питания:
  1. "Кухни разных народов",
  2. "Кулинарное путешествие",
  3. "Как питались на Руси и в России",
  4. "Необычное кулинарное путешествие".

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 курса 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.

#### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

#### **Основные виды внеурочной деятельности:**

- Познавательная
- Игровая
- Трудовая (производственная) деятельность
- Досугово - развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Туристско-краеведческая деятельность

- Художественное творчество
- Социальное творчество (социально преобразовательная деятельность)
- Проблемно-ценностное общение

Все виды внеурочной деятельности должны быть строго ориентированы на воспитательные результаты.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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** 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.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**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;

— 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.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Если хочешь быть здоров.	1
2	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»	1
3	Самые полезные продукты.	1
4	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;	1
5	Всякому овощу – своё время.	1
6	Как правильно есть.	1
7	Игра – обсуждение «Законы питания»	1
8	Удивительные превращения пирожка	1
9	Знакомство с народным праздником «Капустник».	1
10	Из чего варят каши?	1
11	Как сделать кашу вкусной?	1
12	Плох обед, если хлеба нет.	1
13	Инсценирование сказки «Колосок»	1
14	Время есть булочки.	1
15	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	1
16	Пора ужинать.	1
17	игра – соревнование «Что и во сколько можно есть»	1
18	На вкус и цвет товарищей нет.	1
19	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо»	1
20	Как утолить жажду.	1
21	Конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай»	1
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1

23	Викторина «Нужно дополнительное питание или нет»	1
24	Где найти витамины весной?	1
25	Конкурс загадок	1
26	Экскурсия в весенний парк	1
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
28	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	1
29	Всякому фрукту – своё время	1
30	Праздник урожая.	1
31	День рождения Зелибобы.	1
32	Организационно – деятельностная игра «Аукцион»,	1
33	конкурс на лучший подарок – совет. Проверь себя.	1

**2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие, игра «Что? Где? Когда?»	1
2	Давайте познакомимся!	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1
7	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок	1
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1
10	Игра «Что можно есть спортсмену»	1
11	Где и как готовят пищу.	1
12	Творческое задание (составить кроссворд).	1
13	Как правильно накрыть стол.	1
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
15	Молоко и молочные продукты.	1
16	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	1
17	Кто работает на ферме?	1
18	Блюда из зерна.	1
19	Игра - конкурс «Хлебопеки»	1
20	Конкурс «Венок из пословиц»	1
21	Какую пищу можно найти в лесу.	1
22	Экскурсия в лес	1
23	Спектакль «Там, на неведомых дорожках»	1
24	Что и как приготовить из рыбы.	1

25	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	1
26	Дары моря.	1
27	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
28	Кулинарное путешествие по России	1
29	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
30	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
32	Дневник здоровья «Моё недельное меню»	1
33	Как правильно вести себя за столом.	1
34	Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»	1

### 3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Здоровье – это здорово!	1
2	Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6	Мой ЗОЖ	1
7	Игра – путешествие « Лесной тропой»	1
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	«Белковый круг»	1
11	« Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15	Витамины и минеральные вещества	1
16	Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»	1
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
18	Энергия пищи. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	1
19	Источники «строительного материала»	1
20	Игра «Что? Где? Когда?»	1
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1
22	Игра «Лесенка с секретом»	1
23	Где и как мы едим	1
24	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1

25	«Фаст фуды»	1
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
27	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)	1
28	Меню для похода	1
29	Поход « Отдыхаем всей семьёй»	1
30	Ты - покупатель	1
31	Срок хранения продуктов	1
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1
33	Ты – покупатель Права потребителя	1
34	Ты – покупатель Правила вежливости	1

**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Здоровое питание – это здорово!	1
2	Бытовые приборы для кухни	1
3	«У печи галок не считают»	1
4	Экскурсии на пищеблок школьной столовой	1
5	Помогаем взрослым на кухне	1
6	Ты готовишь себе и друзьям.	1
7	Салаты. Блюдо своими руками	1
8	«Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)	1
9	Кухни разных народов	1
10	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
11	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
12	Блюда жителей Крайнего Севера	1
13	Традиционные блюда России	1
14	Традиционные блюда Кавказа	1
15	Традиционные блюда Кубани	1
16	«Календарь» кулинарных праздников	1
17	Кухни разных народов праздник	1
18	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
19	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
20	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
21	Кулинарные традиции Древней Греции	1
22	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
23	Правила гостеприимства средневековья	1
24	Как питались на Руси	1
25	Традиционные напитки на Руси	1
26	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
27	«Мелодии, посвящённые каше»	1
28	«Продукты танцуют»	1
29	Составляем формулу правильного питания	1
30	Мини – проект «Секреты здорового питания»	1
31	Сахар его польза и вред	1
32	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
33	Игра – путешествие. Сказки современной кухни	1
34	Проверь себя. «Формула правильного питания»	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450960

Владелец Константинова Елена Михайловна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025