

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137**

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 227-30-04,  
e-mail: soch137@eduekb.ru

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета МАОУ - СОШ № 137  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст учащихся: 6,5- 10 лет  
Срок реализации : 4 года

Автор составитель: учитель Бажина Светлана  
Васильевна

Екатеринбург 2025

## 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

## 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля

## 3. Список литературы

Приложения.

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Разговор о правильном питании» социально-гуманитарной направленности** разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

**Актуальность 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». Преимущество программы заключается в том, что 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.

Отличительные особенности программы Программа «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. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам: возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков; научная обоснованность и достоверность- содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков; практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков; динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей; вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся; культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся 1 – 4 классов.

**Возрастные особенности:**

**Объем программы:** 128 часов.

**Срок освоения программы:** 4 года обучения.

**Форма обучения** - очная, в особых случаях применяется дистанционная.

**Режим занятий:** 1 час в неделю.

**Уровень освоения программы:** стартовый уровень - используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения:** Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии). Фронтальная работа(анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физ.минутки, составлении таблиц, экскурсии и др.). Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся. Индивидуальная работа(составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий) – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Программа 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.). Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Виды занятий:** беседа, рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, деловая игра.

**Формы подведения итогов и контроля :** устный опрос, тестирование, анкетирование, практические задания: проекты, творческие задания.

## Цель и задачи программы

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

### Обучающие:

- 1)Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- 2)Научить составлять правильное меню и правильный режим дня.
- 3)Учить правилам этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.

### Развивающие:

- 1)Развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность.
- 2)Пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов.
- 3)Формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

### Воспитательные:

- 1)Развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.
- 2)Воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью.

## 1.3. Содержание программы.

### Учебно-тематический план.

#### 1-ый год обучения

| №  | Раздел, тема                   | Всего часов | В том числе |          | Формы контроля |
|----|--------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|    |                                |             | теория      | практика |                |
| 1. | Вводное занятие.<br>Инструктаж | 1           | 0,5         | 0,5      |                |

|     |   |   |     |     |  |
|-----|---|---|-----|-----|--|
| 2.  | Экскурсия в столовую                              | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3.  | Питание в семье                                   | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4.  | Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»     | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 5.  | Полезные продукты                                 | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 6.  | Мы идём в магазин                                 | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 7.  | Оформление дневника.                              | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 8.  | Продукты зелёного, жёлтого и красного стола       | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 9.  | Проведение тестирования «Самые полезные продукты» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10. | Правила питания.                                  | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 11. | Гигиена питания.                                  | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 12. | Работа с дневником правильного питания.           | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 13. | Практическое занятие «Законы питания».            | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 14. | Оформление плаката правильного питания.           | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 15. | Удивительное превращение пирожка                  | 1 | 0,5 | 0,5 |  |

|     |   |   |     |     |                          |
|-----|---|---|-----|-----|--------------------------|
| 16. | Режим питания школьника.                              | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 17. | Кто жить умеет по часам                               | 1 | 0,5 | 0,5 | промежуточная аттестация |
| 18. | Тестирование по теме «Режим питания».                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 19. | Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 20. | Составление меню для завтрака.                        | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 21. | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 22. | «Плох обед, если хлеба нет»                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 23. | Экскурсия в булочную.                                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 24. | Составление меню обеда.                               | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 25. | Практическая работа «Советы Хозяюшки»                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 26. | Секреты обеда.  | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 27. | «Щи да каша – пища наша»                              | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 28. | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 29. | Что готовили наши прабабушки                          | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |



|     |   |     |     |     |                     |
|-----|---|-----|-----|-----|---------------------|
| 30. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет»   | 1   | 0   | 1   |                     |
| 31. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1   | 0,5 | 0,5 | итоговая аттестация |
| 32. | Праздник урожая   | 1   | -   | 1   |                     |
|     | Всего   | 32ч | 15  | 17  |                     |

### 2-ой год обучения

| №  | Раздел, тема   | Всего часов | В том числе |          | Формы контроля   |
|----|--|-------------|-------------|----------|------------------|
|    |  |             | теория      | практика |                  |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж                                | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания                   | 1           | 0,5         | 0,5      | Входной контроль |
| 3. | Время есть булочки   | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 4. | Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»            | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 5. | Конкурс, викторина «Знатоки молока»                        | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 7. | Пора ужинать   | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |

|     |  |   |     |     |                          |
|-----|--|---|-----|-----|--------------------------|
| 8.  | Практическая работа «Учимся делать бутерброды» | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 9.  | Составление меню для ужина                     | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 10. | Значение витаминов в жизни человека            | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 11. | «Самые сильные, ловкие, смелые»                | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 12. | Конкурс поварят                                | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 13. | «На вкус и цвет товарищей нет»                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 14. | Викторина «Угадай по вкусу»                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 16. | Как утолить жажду                              | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 17. | Игра «Посещение музея воды»                    | 1 | 0,5 | 0,5 | промежуточная аттестация |
| 18. | Праздник чая                                   | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее             | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена»         | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 21. | Практическая работа «Мой день»                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные             | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |

|     |   |   |     |     |                     |
|-----|---|---|-----|-----|---------------------|
|     | продукты  |   |     |     |                     |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»   | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна»  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 26. | Посадка лука.   | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 27. | Каждому овощу свое время  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 28. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки»  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан»  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука»   | 1 | 0   | 1   |                     |
| 31. | Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал» | 1 | 0,5 | 0,5 | итоговая аттестация |
| 32. | Творческий отчет «Реклама овощей и фруктов»   | 1 | -   | 1   |                     |

|  |       |     |    |    |  |
|--|-------|-----|----|----|--|
|  | Всего | 32ч | 15 | 17 |  |
|--|-------|-----|----|----|--|

### 3-ий год обучения

| №   | Раздел, тема                                     | Всего часов | В том числе |          | Формы контроля   |
|-----|--|-------------|-------------|----------|------------------|
|     |  |             | теория      | практика |                  |
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж                      | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 2.  | Из чего состоит наша пища                        | 1           | 0,5         | 0,5      | Входной контроль |
| 3.  | Из чего состоит наша пища Дары осени             | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 4.  | Что нужно есть в разное время года               | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 5.  | Конкурс кулинаров                                | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 6.  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 7.  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 8.  | Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»       | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 9.  | Где и как готовят пищу                           | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |
| 10. | Где и как готовят пищу                           | 1           | 0,5         | 0,5      |                  |

|     |   |   |     |     |                          |
|-----|---|---|-----|-----|--------------------------|
| 11. | Конкурс кроссвордов                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 12. | Как правильно накрыть стол                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 13. | Как правильно накрыть стол»                   | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 14. | Как правильно вести себя за столом            | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 15. | Молоко и молочные продукты                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 16. | Молоко и молочные продукты                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 17  | Игра – исследование «Это удивительное молоко» | 1 | 0,5 | 0,5 | промежуточная аттестация |
| 18. | Блюда из зерна                                | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 19. | Блюда из зерна                                | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 20. | Игра – конкурс «Хлебопёки»                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 21. | Какую пищу можно найти в лесу                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 22. | Какую пищу можно найти в лесу                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 23. | Игра « Там, на неведомых дорожках             | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 24. | Вода и полезные напитки                       | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 25. | Секреты обеда                                 | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |

|     |   |      |     |     |                     |
|-----|---|------|-----|-----|---------------------|
| 26. | Что и как приготовить из рыбы                         | 1    | 0,5 | 0,5 |                     |
| 27. | Дары моря   | 1    | 0,5 | 0,5 |                     |
| 28. | Дары моря   | 1    | 0,5 | 0,5 |                     |
| 29. | Викторина « В гостях у Нептуна»                       | 1    | 0,5 | 0,5 |                     |
| 30. | Кулинарное путешествие по России                      | 1    | 0   | 1   |                     |
| 31. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1    | 0,5 | 0,5 | итоговая аттестация |
| 32. | Олимпиада здоровья                                    | 1    | -   | 1   |                     |
|     | Всего   | 32 ч | 15  | 17  |                     |

4-ый год обучения

| №  | Раздел, тема                   | Всего часов | В том числе |          | Формы контроля |
|----|--------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|    |                                |             | теория      | практика |                |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж    | 1           | 0,5         | 0,5      |                |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1           | 0,5         | 0,5      |                |
| 3. | Правила поведения в лесу       | 1           | 0,5         | 0,5      |                |
| 4. | Лекарственные растения         | 1           | 0,5         | 0,5      |                |
| 5. | Игра «Ловись рыбка большая и   | 1           | 0,5         | 0,5      |                |

|     |   |   |     |     |                          |
|-----|---|---|-----|-----|--------------------------|
|     | маленькая»  |   |     |     |                          |
| 6.  | Конкурсов рисунков «В подводном царстве»            | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 7.  | Эстафета поваров                                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 8.  | Проект «Чем полезна рыба»                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 9.  | Дары моря.  | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов                   | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 11. | Оформление плаката « Обитатели моря»                | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна»                     | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 13. | Меню из морепродуктов                               | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 14. | Кулинарное путешествие по России                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 15. | Традиционные блюда нашего края                      | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 16. | Проект «Национальные блюда северных народов России» | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |
| 17. | Проект «Национальные блюда южных народов России»    | 1 | 0,5 | 0,5 | промежуточная аттестация |
| 18. | Игра « Кулинарный глобус»                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                          |

|     |   |   |     |     |                     |
|-----|---|---|-----|-----|---------------------|
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем»                     | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 21. | Составление недельного меню                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов                           | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове»                     | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 24. | Как правильно вести себя за столом                    | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 25. | Ролевая игра «Идём в кафе»                            | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 26. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом»    | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 27. | Накрываем стол на пикнике                             | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 28. | Правила этикета «День рождения»                       | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 29. | Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»                  | 1 | 0,5 | 0,5 |                     |
| 30. | Накрываем стол для родителей                          | 1 | 0   | 1   |                     |
| 31. | Проект «Любимое блюдо моей семьи»                     | 1 | 0,5 | 0,5 | итоговая аттестация |
| 32. | Итоговое занятие                                      | 1 | -   | 1   |                     |



|  |                     |      |    |    |  |
|--|---------------------|------|----|----|--|
|  | «Конкурс кулинаров» |      |    |    |  |
|  | Всего               | 32 ч | 15 | 17 |  |

### **Содержание программы.**

Программа состоит из двух частей: «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет); «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет).

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2.«Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какую пищу можно найти в лесу».

### **Разделы программы.**

#### **Раздел 1. Разнообразие питания (20 ч)**

**Теория:** Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

**Практика:** Выполнение творческих заданий, написание проектов, составление меню.

## **Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)**

**Теория:** Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Практика:** составление режима дня, выполнение творческих заданий,

## **Раздел 3. Этикет (30 ч.)**

**Теория:** Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

**Практика:** практическая сервировка стола, выполнение творческих заданий.

## **Раздел 4. Рацион питания (20 ч.)**

**Теория:** Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлебанет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Практика:** составление меню, выполнение творческих заданий.

## **Раздел 5. Из истории русской кухни (17 ч.)**

**Теория:** Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

**Практика:** разработка и написание тематического проекта.

### **1.4 Планируемые результаты**

**Предметные:**

1) Учащиеся получают знания о правилах рационального питания, их роли в

сохранении и укреплении здоровья.

2) Научаться составлять правильное меню и правильный режим дня.

3) Научатся правилам этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.

### **Личностные:**

1) Формирование у детей осознанного отношения к ценности собственного здоровья.

2) Развитие творческих способностей и кругозора учащихся, их интересов и познавательную деятельность.

3) Пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания своего народа и традициях других народов.

### **Метапредметные:**

1) Формирование у учащихся понимания и сохранения учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

2) Развитие коммуникативных навыков у учащихся и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** учебный кабинет оформлен и оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающего, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

**Информационно-методическое обеспечение:**

- **дидактические материалы:** методические разработки, тетради на печатной основе, канцелярские принадлежности.

- **наглядные материалы.**

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляют учителя начальных классов. Реализовывать программу может учитель, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися .

## **2.3. Формы аттестации/контроля**

### **Виды контроля:**

- входной контроль: проводится в начале учебного года в форме анкетирования.
- Промежуточный контроль: проводится в форме анкетирования, тестирования
- итоговый контроль: проводится в форме тестирования.

## **3.Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004
2. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
4. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
5. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
6. Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005

### **Литература для учащихся.**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

## Приложение №1.

### Входной тест

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:  
а) вкусные продукты; б) полезные продукты; в) продукты растительного происхождения; г) продукты животного происхождения.
2. Полезно есть:  
а) сладости; б) крупы; в) колбасы; г) рыбу; д) молочные продукты; е) овощи и фрукты.
3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:  
а) мыть руки перед едой; б) разговаривать во время приёма пищи; в) на завтрак полезно есть каши; г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.
4. Что бы ты съел на обед:  
а) борщ; б) салат «Оливье»; в) копчёное мясо; г) компот; д) пюре с котлетой; е) кефир.
5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:  
а) творог; б) сосиску; в) омлет; г) жареную курицу; д) простоквашу; е) запеканку; ж) щи. з) пельмени.
6. Весной очень полезно есть:  
а) мясо; б) рыбу; в) молочные продукты; г) салаты из свежей зелени.
7. Сколько должен выпивать в день человек:  
а) 2-4 стакана; б) 1-3 стакана; в) 6-7 стаканов.
8. Каждый день полезно есть:  
а) мясо; б) молочные продукты; в) фрукты и овощи; г) рыбу

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

а) жирное мясо; б) рыбу; в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

а) кусочек шоколада; б) бутерброд.

## Приложение № 2.

### Итоговая диагностика

Задание: подчеркните высказывание, с которым вы согласны.

Если встретится \_\_\_\_\_ нужно вписать слово.

1. Я с удовольствием ем дома.
2. Из молочных продуктов мне нравится \_\_\_\_\_.
3. Я регулярно кушаю.
4. Я редко все съедаю.
5. Я всегда мою руки перед едой.
6. Я иногда мою руки перед едой.
7. Я сам мою руки перед едой.
8. Мама моет фрукты перед употреблением.
9. Меня не надо уговаривать кушать.
10. Во время еды я не тороплюсь.
11. Во время еды я стараюсь есть быстро.
12. После ужина моя тарелка пуста.
13. После ужина мама не понимает: «Ел я или нет?»
14. За день я могу съесть много конфет.
15. Мама часто готовит кашу \_\_\_\_\_.
16. Мама каши почти не готовит.
17. Я люблю пить \_\_\_\_\_.
18. Мои любимые блюда: \_\_\_\_\_.

## Приложение № 3

### Анкеты для промежуточной аттестации.

#### Анкета 1.

Анкета для учащихся: «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?

2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

## **Анкета 2.**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего.
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?  
Побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры, поиграть в спокойные игры почитать, порисовать, позаниматься спортом, потанцевать.
7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех: обычная негазированная вода, молоко, кефир, какао, сок, кисель, сладкая газированная вода, морс, минеральная вода.
8. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех: фрукты, орехи, бутерброды, чипсы, шоколад/конфеты, булочки/пирожки, печенье/сушки/пряники/вафли, другие сладости, другое.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026