

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 28 города Новошахтинска**

**МБОУ СОШ № 28**

**ПРИНЯТО**

Решением  
педагогического совета  
МБОУ СОШ № 28

---

Протокол № 1  
от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

В.П.Каменщикова

Приказ № от «29»  
08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**для обучающихся 1-4 классов**

2025 год

## Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;



- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

## 1. Планируемые результаты

**Личностными результатами** изучения курса являются

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;



10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.



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

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения 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 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

**Общая характеристика программы**



Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

Факультативный 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.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Виды деятельности:**

- Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.
- Воспитывающая деятельность.



- Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.
- Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках. В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.
- Развивающая деятельность.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Результаты освоения программы**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## **2. Содержание программы**



Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ 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»,

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (по 35 мин. в 1 классе первого полугодия, 2-4 классы – по 40 мин.) каждую неделю.

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

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.

### ***Этикет (30 ч)***

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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (20 ч)***

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 хлеба нет. 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.



### **Из истории русской кухни (17ч)**

**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

#### **Примерная тематика родительских собраний:**

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

#### **Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

##### **1-й год обучения**

| Содержание                 | Теория                                                                                          | Практика                                                      |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. Разнообразие питания.   | Знакомство с программой. Беседа.                                                                | Экскурсия в столовую.                                         |
| 2. Самые полезные продукты | Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3. Правила питания.        | Формирование у школьников                                                                       | Работа в тетрадях.                                            |



|                               |                                                                               |                                                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | основных принципов гигиены питания.                                           | оформление плаката с правилами питания.                                                  |
| 4. Режим питания.             | Важность регулярного питания.<br>Соблюдение режима питания.                   | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак                    | Беседа «Из чего варят кашу».<br>Различные варианты завтрака.                  | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.                                    |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.                     | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню обеда.                                       |
| 7. Проектная деятельность.    | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».                                 |
| 8. Подведение итогов работы.  |                                                                               | Творческий отчет вместе с родителями.                                                    |

#### 2-й год обучения

| Содержание                                     | Теория                                                                                     | Практика                                                                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вводное занятие                             | Повторение правил питания                                                                  | Ролевые игры                                                                |
| 2. Путешествие по улице «Правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника                                                           | Игра, викторины                                                             |
| 3. Молоко и молочные продукты.                 | Значение молока и молочных продуктов                                                       | Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина                      |
| 4. Продукты для ужина.                         | Беседа «Пора ужинать»<br><br>Ужин как обязательный компонент питания                       | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры |
| 5. Витамины.                                   | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».                                         | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.    |
| 6. Вкусовые качества продуктов.                | Беседа «На вкус и цвет товарища нет».                                                      | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры            |
| 7. Значение жидкости в организме.              | Беседа «Как утолить жажду»<br>Ценность разнообразных напитков.                             | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание.                      | 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. | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу  |



|                                                                                        |           |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                                                        | человека. | свое время. Ролевые игры.   |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна».                                          |           | Конкурсы, ролевые игры.     |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». |           |                             |
| 12. Подведение итогов.                                                                 |           | Отчет о проделанной работе. |

### 3-й год обучения

| Содержание                                           | Теория                                                                                                    | Практика                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вводное занятие.                                  | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания                                               | Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»                                       |
| 2. Состав продуктов.                                 | Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.                                       | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года                       | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни                                      | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.                                                 |
| 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.                           | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».                                      |
| 5. Приготовление пищи                                | Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни<br><br>Правила гигиены.                                  | Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».            |
| 6. В ожидании гостей.                                | Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.                                                    | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».                                                                |
| 7. Молоко и молочные продукты                        | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.                                     | Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.                     |
| 8. Блюда из зерна                                    | Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».                                   |
| 9. Проект «Хлеб всему голова»                        |                                                                                                           |                                                                                                    |
| 10. Творческий отчет.                                |                                                                                                           |                                                                                                    |
| 11. Подведение итогов.                               |                                                                                                           | Отчет о проделанной работе.                                                                        |

### 4-й год обучения

| Содержание | Теория | Практика |
|------------|--------|----------|
|------------|--------|----------|



|                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Вводное занятие                                 | Повторение правил питания                                                                                     | Рольевые игры                                                                                                                                     |
| 2. Здоровье – это здорово.                        | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.                | Работа в тетрадях.<br>Отгадывание кроссворда.<br><br>Игра «Походная математика»<br><br>Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»               |
| 3. Продукты разные нужны, продукты разные важны.  | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.                          | Работа в тетрадях<br><br>Эстафета поваров<br><br>«Рыбное меню»<br><br>Конкурс рисунков «В подводном царстве»<br><br>Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4. Режим питания.                                 | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.                                 | Работа в тетрадях. Викторина<br><br>«В гостях у Нептуна»                                                                                          |
| 5. Энергия пищи.                                  | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                                         | Работа в тетрадях<br><br>Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»<br><br>Игра – проект «кулинарный глобус»                                            |
| 6. Гигиена питания и приготовление пищи.          | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»                                  | Работа в тетрадях.<br><br>«Моё недельное меню»<br><br>Конкурс «На необитаемом острове»                                                            |
| 7. Ты - покупатель"; традиции и культура питания: | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях.<br><br>Сюжетно-ролевые игры.                                                                                                   |
| 8. Кухни разных народов                           |                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
| 9. Как питались на Руси и в России.               | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                                         | Выполнение проектов по теме.<br><br>Подбор литературы.<br><br>Оформление проектов.                                                                |
| 10. Подведение итогов работы. Необычное           | Определение тем и целей проектов, форм их организации                                                         |                                                                                                                                                   |



|                        |                                                                         |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
| кулинарное путешествие | Разработка планов работы,<br>составление плана консультаций с педагогом |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

| №<br>п/п     | Тема                                 | 1<br>класс | 2<br>класс | 3<br>класс | 4<br>класс | ИТОГО      |
|--------------|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.           | Разнообразие питания                 | 5          | 5          | 5          | 5          | 20         |
| 2.           | Гигиена питания и приготовление пищи | 10         | 12         | 12         | 14         | 48         |
| 3.           | Этикет                               | 8          | 8          | 8          | 6          | 30         |
| 4.           | Рацион питания                       | 5          | 5          | 5          | 5          | 20         |
| 5.           | Из истории русской кухни             | 5          | 4          | 4          | 4          | 17         |
| <b>ИТОГО</b> |                                      | <b>33</b>  | <b>34</b>  | <b>34</b>  | <b>34</b>  | <b>135</b> |

#### 1-й год обучения

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                | Кол-во часов |
|----------|------------------------------------------|--------------|
| 1        | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1            |
| 2        | Из чего состоит наша пища                | 1            |
| 3        | Полезные и вредные привычки питания      | 1            |
| 4        | Самые полезные продукты                  | 1            |
| 5        | Как правильно есть(гигиена питания)      | 1            |
| 6        | Удивительное превращение пирожка         | 1            |
| 7        | Твой режим питания                       | 1            |
| 8        | Из чего варят каши                       | 1            |
| 9        | Как сделать кашу вкусной                 | 1            |
| 10       | Плох обед, коли хлеба нет                | 1            |
| 11       | Хлеб всему голова                        | 1            |
| 12       | Полдник                                  | 1            |
| 13       | Время есть булочки                       | 1            |
| 14       | Пора ужинать                             | 1            |
| 15       | Почему полезно есть рыбу                 | 1            |
| 16       | Мясо и мясные блюда                      | 1            |
| 17       | Где найти витамины зимой и весной        | 1            |
| 18       | Всякому овощу – свое время               | 1            |
| 19       | Как утолить жажду                        | 1            |
| 20       | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1            |



|    |                                                |   |
|----|------------------------------------------------|---|
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее       | 1 |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет                   | 1 |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты    | 1 |
| 25 | Каждому овощу – свое время                     | 1 |
| 26 | Народные праздники, их меню                    | 1 |
| 27 | Народные праздники, их меню                    | 1 |
| 28 | Как правильно накрыть стол.                    | 1 |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилок и ножом | 1 |
| 30 | Щи да каша – пища наша                         | 1 |
| 31 | Что готовили наши прабабушки.                  | 1 |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение»  | 1 |
| 33 | Подведение итогов.                             | 1 |

## 2-й год обучения

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                                     | Кол-во часов |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.       | Вводное занятие. Повторение правил питания.                   | 1            |
| 2.       | Путешествие по улице правильного питания.                     | 1            |
| 3.       | Время есть булочки.                                           | 1            |
| 4.       | Оформление плаката молоко и молочные продукты.                | 1            |
| 5.       | Конкурс- викторина «Знатоки молока».                          | 1            |
| 6.       | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»    | 1            |
| 7.       | Пора ужинать                                                  | 1            |
| 8.       | Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»             | 1            |
| 9.       | Составление меню для ужина.                                   | 1            |
| 10.      | Значение витаминов в жизни человека.                          | 1            |
| 11.      | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.     | 1            |
| 12.      | Морепродукты.                                                 | 1            |
| 13.      | «На вкус и цвет товарища нет»                                 | 1            |
| 14.      | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»                | 1            |
| 15.      | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»                | 1            |
| 16.      | Как утолить жажду                                             | 1            |
| 17.      | Игра «Посещение музея воды»                                   | 1            |
| 18.      | Праздник чая                                                  | 1            |
| 19.      | Что надо есть, чтобы стать сильнее                            | 1            |
| 20.      | Практическая работа «Меню спортсмена»                         | 1            |
| 21.      | Практическая работа «Мой день»                                | 1            |
| 22.      | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты                   | 1            |
| 23.      | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»         | 1            |
| 24.      | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1            |
| 25.      | Оформление плаката «Витаминная страна»                        | 1            |
| 26.      | Посадка лука.                                                 | 1            |
| 27.      | Каждому овощу свое время.                                     | 1            |
| 28.      | Инсценирование сказки «Вершки и корешки».                     | 1            |
| 29.      | Конкурс «Овощной ресторан»                                    | 1            |



|     |                                         |   |
|-----|-----------------------------------------|---|
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |
| 31. | Игра: «Наше питание»                    | 1 |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей».     | 1 |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи.       | 1 |
| 34. | Подведение итогов.                      | 1 |

### 3-й год обучения

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                                                        | Кол-во часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.       | Вводное занятие. Давайте познакомимся!                                           | 1            |
| 2.       | Викторина «Поле чудес».                                                          | 1            |
| 3.       | Из чего состоит наша пища                                                        | 1            |
| 4.       | Игра «Меню сказочных героев»                                                     | 1            |
| 5.       | Что нужно есть в разное время года                                               | 1            |
| 6.       | Оформление дневника здоровья                                                     | 1            |
| 7.       | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи                                           | 1            |
| 8.       | Игра «В гостях у тетушки Припасихи»                                              | 1            |
| 9        | Конкурс кулинаров                                                                | 1            |
| 10       | Как правильно питаться, если занимаешься спортом                                 | 1            |
| 11       | Составление меню для спортсменов                                                 | 1            |
| 12       | Оформление дневника «Мой день»                                                   | 1            |
| 13       | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»                                       | 1            |
| 14       | Где и как готовят пищу                                                           | 1            |
| 15       | Экскурсия в столовую.                                                            | 1            |
| 16       | Конкурс «Сказка, сказка, сказка».                                                | 1            |
| 17       | Как правильно накрыть стол.                                                      | 1            |
| 18       | Игра накрываем стол                                                              | 1            |
| 19       | Молоко и молочные продукты                                                       | 1            |
| 20       | Конкурс рисунков «Столовая будущего».                                            | 1            |
| 21       | Игра-исследование «Это удивительное молоко»                                      | 1            |
| 22       | Молочное меню                                                                    | 1            |
| 23       | Блюда из зерна                                                                   | 1            |
| 24       | Путь от зерна к батону                                                           | 1            |
| 25       | Конкурс «Венок из пословиц»                                                      | 1            |
| 26       | Игра – конкурс «Хлебопеки»                                                       | 1            |
| 27       | К.И. Чуковский «Федорино горе».                                                  | 1            |
| 28       | Праздник «Хлеб всему голова»                                                     | 1            |
| 29       | Повар – профессия древняя.                                                       | 1            |
| 30       | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».                                    | 1            |
| 31       | Оформление проекта «Хлеб - всему голова»                                         | 1            |
| 32       | Творческий отчет.                                                                | 1            |
| 33       | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1            |
| 34       | Подведение итогов.                                                               | 1            |



#### 4-й год обучения

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                             | Кол-во часов |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------|
| 1.       | Вводное занятие                                       | 1            |
| 2.       | Какую пищу можно найти в лесу.                        | 1            |
| 3.       | Правила поведения в лесу                              | 1            |
| 4.       | Лекарственные растения                                | 1            |
| 5.       | Игра – приготовить из рыбы.                           | 1            |
| 6.       | Конкурсов рисунков» В подводном царстве»              | 1            |
| 7.       | Эстафета поваров                                      | 1            |
| 8.       | Конкурс половиц поговорок                             | 1            |
| 9.       | Дары моря.                                            | 1            |
| 10.      | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов       | 1            |
| 11.      | Оформление плаката «Обитатели моря»                   | 1            |
| 12.      | Викторина «В гостях у Нептуна»                        | 1            |
| 13.      | Меню из морепродуктов                                 | 1            |
| 14.      | Кулинарное путешествие по России.                     | 1            |
| 15.      | Традиционные блюда нашего края                        | 1            |
| 16.      | Практическая работа по составлению меню               | 1            |
| 17.      | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»                    | 1            |
| 18.      | Мини-проект «Съедобная азбука».                       | 1            |
| 19.      | Праздник Мы за чаем не скучаем»                       | 1            |
| 20.      | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1            |
| 21.      | Составление недельного меню                           | 1            |
| 22.      | Конкурс кулинарных рецептов                           | 1            |
| 23.      | Конкурс «На необитаемом острове»                      | 1            |
| 24.      | Как правильно вести себя за столом                    | 1            |
| 25.      | Практическая работа «Поделки из макарон».             | 1            |
| 26.      | Изготовление книжки «Правила поведения за столом»     | 1            |
| 27.      | Накрываем праздничный стол                            | 1            |
| 28.      | Накрываем праздничный стол                            | 1            |
| 29.      | Блюда из картошки.                                    | 1            |



|     |                                                         |   |
|-----|---------------------------------------------------------|---|
| 30. | Этикет.                                                 | 1 |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет      | 1 |
| 33. | Викторина по изученным темам.                           | 1 |
| 34. | Подведение итогов.                                      | 1 |