

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Свердловской области  
Департамент образования г. Екатеринбурга  
МАОУ СОШ № 96

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 96  
/В.Ф. Садрисламова/  
Приказ №222-о  
от 29.08.2025 г.



**Приложение к адаптированной  
основной общеобразовательной  
программе начального общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании »**  
**(для обучающихся с ЗПР вариант 7.1,7.2)**

Екатеринбург ,2025

### Структура рабочей программы:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета учитывает специфику образовательных, воспитательных потребностей обучающихся с ЗПР.
- тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения программы «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.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

| 1 – 2 класс<br>«Разговор о правильном питании»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 – 4 класс<br>«Две недели в лагере здоровья»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li><li>• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;</li><li>• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;</li><li>• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li><li>• умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Коммуникативные УУД</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li><li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li><li>• владение диалогической</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li><li>построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li><li>владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li><li>формулирование собственного мнения;</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</p> <p>умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Регулятивные УУД</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</li> </ul>                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</li> <li>• умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Познавательные УУД</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;</li> <li>• установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li> <li>• построение рассуждений в форме связи простых</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>несущественных признаков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выделение существенных признаков и их синтеза.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>• навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>• умение определять полезные продукты питания;</li> <li>• знание о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>• навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>• умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul> | <p>знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</p> <p>навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;</p> <p>умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</p> <p>знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <p>навыки, связанные с этикетом в области питания;</p> <p>умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</p> |

#### **Первый уровень результатов «ученик научится»**

- соблюдать гигиену питания;
  - ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
  - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

#### **Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»**

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

#### **Содержание учебного предмета**

| Модуль                          | Класс   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Разговор о правильном питании» | 1 класс | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно</li> </ul> |

|                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |         | взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;<br>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                | 2 класс | - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;<br>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;<br>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.                                                                                                                                            |
| «Две недели в лагере здоровья» | 3 класс | - освоение детьми практических навыков рационального питания;<br>- информирование детей 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;<br>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;<br>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
|                                | 4 класс | - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;<br>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;<br>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.                                                                                                                                                                                             |

### **Разнообразие питания (10 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 (24 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет (15 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 (10 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.

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

| <b>Содержание</b>             | <b>Теория</b>                                                                                   | <b>Практика</b>                                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Разнообразие питания.      | Знакомство с программой.<br>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 основных принципов гигиены питания.                                   | Работа в тетрадях, 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». Различные варианты завтрака.                                       | Игры, конкурсы, викторины.<br>Составление меню завтрака.                                 |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.                                       | Игры, викторины, конкурсы.<br>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.                                                    |

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование темы занятий</b>                                            | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.           | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища         | 1                   |
| 2.           | Самые полезные продукты. Полезные и вредные привычки питания                | 1                   |
| 3.           | Как правильно есть (гигиена питания). Удивительное превращение пирожка      | 1                   |
| 4.           | Твой режим питания.                                                         | 1                   |
| 5.           | Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.                               | 1                   |
| 6.           | Хлеб всему голова. Плох обед, коли хлеба нет.                               | 1                   |
| 7.           | Полдник. Время есть булочки.                                                | 1                   |
| 8.           | Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу.                                     | 1                   |
| 9.           | Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной                      | 1                   |
| 10.          | Всякому овощу – свое время. Как утолить жажду                               | 1                   |
| 11.          | Что надо есть, если хочешь стать сильнее                                    | 1                   |
| 12.          | На вкус и цвет товарищей нет.                                               | 1                   |
| 13.          | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу – свое время.    | 1                   |
| 14.          | Народные праздники, их меню                                                 | 1                   |
| 15.          | Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1                   |
| 16.          | Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки.                       | 1                   |
| 17.          | Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Подведение итогов.           | 1                   |

|  |       |      |
|--|-------|------|
|  | Итого | 17 ч |
|--|-------|------|

## 2 класс

| 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>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<br>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.<br>Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»                       |
| 8. Разнообразное питание.                                                              | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».<br>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 человека. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу 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.                                                                          |

| № п/п | Наименование темы занятий                                                             | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Вводное занятие. Путешествие по улице правильного питания. Повторение правил питания. | 1            |
| 2.    | Время есть булочки. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»                 | 1            |
| 3.    | Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс - викторина «Знатоки молока».  | 1            |
| 4.    | Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»                            | 1            |
| 5.    | Пора ужинать. Составление меню для ужина.                                             | 1            |
| 6.    | Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа.                             | 1            |
| 7.    | Морепродукты. «На вкус и цвет товарища нет»                                           | 1            |
| 8.    | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»                                        | 1            |
| 9.    | Как утолить жажду. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»                     | 1            |

|     |                                                                                               |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10. | Праздник чая. Игра «Посещение музея воды»                                                     | 1    |
| 11. | Что надо есть, чтобы стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена»                     | 1    |
| 12. | Практическая работа «Мой день». Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты                   | 1    |
| 13. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Оформление плаката «Витаминная страна» | 1    |
| 14. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»                                 | 1    |
| 15. | Посадка лука. Каждому овощу свое время.                                                       | 1    |
| 16. | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Игра: «Наше питание»                                | 1    |
| 17. | Творческий отчет. «Реклама овощей и фруктов». Подведение итогов.                              | 1    |
|     | Итого                                                                                         | 17 ч |

### 3 класс

| 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. 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»                        |                                                                                                           | Защита проектов                                                                                    |
| 10. Творческий отчет.                                |                                                                                                           | Подведение итогов                                                                                  |
| 11. Подведение итогов.                               |                                                                                                           | Отчет о проделанной работе.                                                                        |

| № п/п | Наименование темы занятий                                      | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Вводное занятие. Давайте познакомимся! Викторина «Поле чудес». | 1            |

|     |                                                                                                                         |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2.  | Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев»                                                                 | 1    |
| 3.  | Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья                                                        | 1    |
| 4.  | Конкурс кулинаров. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи                                                               | 1    |
| 5.  | Оформление дневника «Мой день». Игра «В гостях у тетушки Припасихи»                                                     | 1    |
| 6.  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов                                      | 1    |
| 7.  | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». Где и как готовят пищу                                                      | 1    |
| 8.  | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Столовая будущего».                                                             | 1    |
| 9.  | Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол.                                                                        | 1    |
| 10. | Молоко и молочные продукты. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».                                                           | 1    |
| 11. | Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню                                                              | 1    |
| 12. | Блюда из зерна. Путь от зерна к батону                                                                                  | 1    |
| 13. | Конкурс «Венок из пословиц». Игра – конкурс «Хлебопеки»                                                                 | 1    |
| 14. | Повар – профессия древняя. Интерактивная экскурсия в музей правильного питания.                                         | 1    |
| 15. | Оформление проекта «Хлеб- всему голова». Праздник «Хлеб всему голова»<br>Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1    |
| 16. | Творческий отчет. Из истории кухонной утвари. К.И.Чуковский «Федорино горе».                                            | 1    |
| 17. | Подведение итогов.                                                                                                      | 1    |
|     | Итого                                                                                                                   | 17 ч |

#### 4 класс

| Содержание                          | Теория                                                                                          | Практика                                                                                                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Вводное занятие                   | Повторение правил питания                                                                       | Рольевые игры                                                                                                                     |
| 2.Растительные продукты леса        | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.<br>Игра « Походная математика»<br>Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»         |
| 3.Рыбные продукты                   | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»<br>Важность употребления рыбных продуктов.         | Работа в тетрадях. Эстафета поваров.<br>«Рыбное меню»<br>Конкурс рисунков « В подводном царстве»<br>Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря                         | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.                   | Работа в тетрадях. Викторина<br>« В гостях у Нептуна»                                                                             |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                           | Работа в тетрадях<br>Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»<br>Игра – проект « кулинарный глобус»                                   |
| 6 Рацион питания                    | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»                   | Работа в тетрадях. «Моё недельное меню»<br>Конкурс « На необитаемом острове»                                                      |
| 7.Правила поведения за столом       | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о        | Работа в тетрадях.<br>Сюжетно – рольевые игры.                                                                                    |

|                                |                                                                                                                             |                                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                | застольном невежестве»                                                                                                      |                                                                           |
| 8.Накрываем стол для родителей |                                                                                                                             |                                                                           |
| 9.Проектная деятельность.      | Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме<br>Подбор литературы.<br>Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы    |                                                                                                                             |                                                                           |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование темы занятий</b>                                                        | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.               | Вводное занятие. Лекарственные растения.                                                | 1                       |
| 2.               | Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу                                 | 1                       |
| 3.               | Дары моря. Игра – приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков «В подводном царстве»         | 1                       |
| 4.               | Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок                                             | 1                       |
| 5.               | Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина «В гостях у Нептуна»                     | 1                       |
| 6.               | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов. Меню из морепродуктов                  | 1                       |
| 7.               | Кулинарное путешествие по России. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»                    | 1                       |
| 8.               | Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню                 | 1                       |
| 9.               | Мини-проект «Съедобная азбука». Практическая работа «Поделки из макарон».               | 1                       |
| 10.              | Праздник Мы за чаем не скучаем». Как правильно вести себя за столом                     | 1                       |
| 11.              | Составление недельного меню. Конкурс кулинарных рецептов                                | 1                       |
| 12.              | Конкурс «На необитаемом острове». Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1                       |
| 13.              | Накрываем праздничный стол                                                              | 1                       |
| 14.              | Блюда из картошки.                                                                      | 1                       |
| 15.              | Викторина по изученным темам.                                                           | 1                       |
| 16.              | Этикет. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».                         | 1                       |
| 17.              | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет                                      | 1                       |
|                  | Итого                                                                                   | 17 ч                    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464152

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024