

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»*

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
С.Н. Сомов
Приказ №244-О от «26» августа 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 10534299)

"Разговор о правильном питании"
для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Программа курса внеурочной деятельности для 1-4 классов «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.).

Программа «Разговор о правильном питании» для обучающихся младшего школьного возраста состоит из 2 частей:

1 часть «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-2 класса;

2 часть «Две недели в лагере здоровья» предназначена для обучающихся 3- 4 класса.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса внеурочной деятельности ««Разговоры о правильном питании»» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Модуль «Разговор о правильном питании», 1 класс

Задачи модуля:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, сюжетно- ролевые игры, игра – инсценировка, литературная гостиная, тестирование. В ходе проведения занятий у обучающихся формируется представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развиваются навыки правильного питания.

Модуль «Разговор о правильном питании», 2 класс

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проекты, ролевые игры, викторины, конкурсы.

Модуль «Две недели в лагере здоровья», 3 класс

Задачи:

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, проектная деятельность, игры, конкурсы, экскурсии, тестирование

Модуль «Две недели в лагере здоровья», 4 класс.

Задачи:

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Формы проведения занятий: часы общения, практические занятия, защита проектов, КВН, деловые игры, викторины, инсценировки, виртуальные экскурсии, тестирование.

РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

«Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет

Учебно-методический комплект включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании.

Учебно-методический комплект может быть использован для проведения занятий в детском саду в подготовительной группе.

«Две недели в лагере здоровья» для детей 9-11 лет

Учебно-методический комплект включает 14 тем, направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части программы («Разговор о правильном питании»).

«Формула правильного питания» для детей 12-14 лет

Учебно-методический комплект включает 11 тем, часть из которых является логическим продолжением материала, изучавшегося школьниками в предыдущих курсах («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть — представляет новую информацию, связанную с правильным питанием.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС (33 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Если хочешь быть здоров	1 1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья. Если хочешь быть здоров.
	Итого	2	
2.	Самые полезные продукты	1 1 1 1 1	Самые полезные продукты. Выбираем полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты». Динамическая игра «Поезд».
	Итого	5	
3.	Как правильно есть	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Как правильно есть (гигиена питания). Питание школьника. Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И.Чуковского «Барабек». Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...». Игра «Чем не стоит делиться». Удивительные превращения пирожка. Режим питания школьников. Тест «Режим питания».
	Итого	8	
4.	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1 1 1 1 1 1	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? Каша на завтрак. Практическая работа «Поделки из крупы». Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек

		1	каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша». Каша – исконно русское блюдо. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».
	Итого	7	
5.	Плох обед, если хлеба нет	1 1 1 1 1 1	Время обедать. Плох обед, если хлеба нет Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяйюшки». Хлеб - всему голова. Праздник хлеба.
	Итого	6	
6.	Полдник. Время есть булочки	1 1 1	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.
	Итого	3	
7.	Пора ужинать	1 1	Пора ужинать. Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»
	Итого	2	
	Итого	33	

2 КЛАСС (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Путешествие по улице правильного питания	1	Игра «Путешествие по улице правильного питания».
	Итого	1	
2.	Каждому овощу свое время	1 1 1	Каждому овощу свое время. Русская народная сказка «Вершки и корешки» Праздник урожая.

		1	Конкурс рисунков «Чудо-овощи».
		1	Викторина «В овощном магазине».
		1	Проект «Витаминная азбука».
	Итого	6	
3.	Где найти витамины весной?	1	Где найти витамины весной?
		1	Витамины на подоконнике.
		1	Что такое сухофрукты?
		1	Игра «Вкусные истории».
		1	Как сделать запасы витаминов на зиму?
	Итого	5	
3.	Как утолить жажду...	1	Зачем человек употребляет жидкость?
		1	Интерактивная экскурсия в «Музей воды».
		1	Ценности разных напитков.
		1	«Эликсиры здоровья» народов России.
		1	Праздник чая.
	Итого	5	
4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
		1	Высококалорийные продукты.
		1	Мед.
		1	Орехи.
		1	Шоколад.
		1	Игра «Меню спортсмена».
		1	Сладости. Вредны или полезны?
		1	Праздник «Сладкоежка».
	Итого	8	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	1	На вкус и цвет товарищей нет.
		1	Практическая работа «Определи вкус продукта».
		1	Игра «Приготовь блюдо».
		1	Соль.
		1	Пряности.
	Итого	5	
6.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
		1	Ягоды.
		1	Фрукты и овощи.

		1	Промежуточная аттестация (открытие мероприятия) КВН «Капустник».
	Итого	4	
	Итого	34	

3 КЛАСС (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	Давайте познакомимся!	1 1 1	Давайте познакомимся! Семейная викторина «Поле чудес». Игра «Аукцион».
	Итого	3	
2.	Из чего состоит наша пища	1 1 1 1	Из чего состоит наша пища. Структурные компоненты пищи. Дневник здоровья. Игра «Меню сказочных героев».
	Итого	4	
3.	Что нужно есть в разное время года	1 1 1 1 1 1	Что нужно есть в разное время года. Польза овощей, фруктов, соков. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России. Кухня народов ханты и манси. Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи». Игра «В гостях у бабушки Припасихи».
	Итого	6	
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1 1 1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья «Мой день». Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».
	Итого	3	
5.	Где и как готовят	1	Где и как готовят пищу.

	пищу	1	Экскурсия в школьную столовую.
		1	Конкурс рисунков «Столовая будущего».
		1	К.И. Чуковский «Федорино горе».
		1	Повар – профессия древняя.
	Итого	5	
6.	Как правильно накрыть стол	1	Как правильно накрыть стол.
		1	Игра «Накрываем стол».
		1	Конкурс «Салфеточка».
		1	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.
	Итого	4	
7.	Молоко и молочные продукты	1	Молоко и молочные продукты.
		1	Кисломолочные напитки.
		1	Практическая работа «Молочное меню на неделю».
		1	Все о сыре.
	Итого	4	
8.	Блюда из зерна	1	Зерновые культуры. Блюда из зерна.
		1	Хлеб.
		1	Хлебобулочные и кондитерские изделия.
		1	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».
		1	Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)
	Итого	5	
	Итого	34	

4 КЛАСС (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	Какую пищу можно найти в	1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.
		1	

	лесу	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Природные богатства Югры. Викторина «Дикорастущие растения». Всей семьей идем в поход. Из истории походов. Игра «Походная математика». Грибы. Ягоды. Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках». Чайные традиции. Гостиная «У самовара».
	Итого	11	
2.	Что и как приготовить из рыбы	1 1 1 1 1	Что и как приготовить из рыбы. Морская и речная рыба. Промысловые виды рыб народов Югры. Уха. Конкурсная программа «Веселый рыболов».
	Итого	5	
3.	Дары моря	1 1 1	Дары моря. Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.
	Итого	3	
4.	Кулинарное путешествие по России	1 1 1 1 1	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда финно-угорских народов. Кулинарные традиции моей семьи. Мини-проект «Съедобная азбука». Проект «Кулинарный глобус».
	Итого	5	
5.	Что можно приготовить, если выбор	1 1 1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

	продуктов ограничен	1 1	Блюда из картошки. Конкурс «На необитаемом острове». Дневник здоровья «Мое недельное меню». Практическая работа «Поделки из макарон».
	Итого	5	
6.	Как правильно вести себя за столом	1 1 1 1 1	Как правильно вести себя за столом. Этикет. Правила и этикет шведского стола. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья».
	Итого	5	
	Итого	34	

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- 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.
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Две недели в лагере здоровья», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить

необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные:

- 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;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

2 КЛАСС

- 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;

- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3 КЛАСС

- 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;
- 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.

4 КЛАСС

- 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;
- 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.

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); углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ)
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы;
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров	2	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья. Если хочешь быть здоров.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
2	Пора ужинать	2	Пора ужинать. Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

				практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
3	Самые полезные продукты	5	Самые полезные продукты. Выбираем полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты». Динамическая игра «Поезд».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prapit.ru/teachers/materials/modules
4	Как правильно есть	8	Как правильно есть (гигиена питания). Питание школьника. Игра-обсуждение «Законы питания». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек». Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...». Игра «Чем не стоит делиться». Удивительные	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prapit.ru/teachers/materials/modules

			превращения пирожка. Режим питания школьников. Тест «Режим питания».		
5	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	7	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? Каша на завтрак. Практическая работа «Поделки из крупы». Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша». Каша – исконно русское блюдо. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
6	Плох обед, если хлеба нет	6	Время обедать. Плох обед, если хлеба нет Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Хлеб - всему голова. Праздник хлеба.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

				уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
7	Полдник. Время есть булочки	3	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav- pit.ru/teachers/materials/mod ules
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Путешествие по улице правильного питания	1	Игра «Путешествие по улице правильного питания».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
2	Каждому овощу свое время	6	Каждому овощу свое время. Русская народная сказка «Вершки и корешки». Праздник урожая. Конкурс рисунков «Чудо-овощи». Викторина «В овощном магазине». Проект «Витаминная азбука».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

3	Где найти витамины весной?	5	Где найти витамины весной? Витамины на подоконнике. Что такое сухофрукты? Игра «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму?	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
4	Как утолить жажду...	5	Зачем человек употребляет жидкость? Интерактивная экскурсия в «Музей воды». Ценности разных напитков. «Эликсиры здоровья» народов России. Праздник чая.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	8	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты. Мед. Орехи.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

			Шоколад. Игра «Меню спортсмена». Сладости. Вредны или полезны? Праздник «Сладкоежка».	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
6	На вкус и цвет товарищей нет	5	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Соль. Пряности.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prap-pit.ru/teachers/materials/modules
7	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Ягоды. Фрукты и овощи. Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа,	https://www.prap-pit.ru/teachers/materials/modules

				заполнение таблицы, тематический контроль.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Давайте познакомимся!	3	Давайте познакомимся! Семейная викторина «Поле чудес». Игра «Аукцион».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2	Из чего состоит наша пища	4	Из чего состоит наша пища. Структурные компоненты пищи. Дневник здоровья. Игра «Меню сказочных героев».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа,	https://www.prav-pit.ru/digital-school

				заполнение таблицы, тематический контроль.	
3	Что нужно есть в разное время года	6	Что нужно есть в разное время года. Польза овощей, фруктов, соков. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России. Кухня народов ханты и манси. Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи». Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья «Мой день». Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school

5	Где и как готовят пищу	5	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Конкурс рисунков «Столовая будущего». К.И.Чуковский «Федорино горе». Повар – профессия древняя.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6	Как правильно накрыть стол	4	Как правильно накрыть стол. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка». Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7	Молоко и молочные продукты	4	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные напитки. Практическая работа	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).	https://www.prav-pit.ru/digital-school

			«Молочное меню на неделю». Все о сыре.	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
8	Блюда из зерна	5	Зерновые культуры. Блюда из зерна. Хлеб. Хлебобулочные и кондитерские изделия. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Какую пищу можно найти в лесу	11	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов. Природные богатства Югры. Викторина «Дикорастущие растения». Всей семьей идем в поход. Из истории походов. Игра «Походная математика». Грибы. Ягоды. Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках». Чайные традиции. Гостиная «У самовара».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
2	Что и как приготовить из рыбы	5	Что и как приготовить из рыбы. Морская и речная рыба. Промысловые виды рыб народов Югры. Уха.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio

			Конкурсная программа «Веселый рыболов».	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	
3	Дары моря	3	Дары моря. Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
4	Кулинарное путешествие по России	5	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда финно-угорских народов. Кулинарные традиции моей семьи. Мини-проект «Съедобная азбука». Проект «Кулинарный глобус».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа,	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio

				заполнение таблицы, тематический контроль.	
5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда из картошки. Конкурс «На необитаемом острове». Дневник здоровья «Мое недельное меню». Практическая работа «Поделки из макарон».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prap- pit.ru/teachers/studio
6	Как правильно вести себя за столом	5	Как правильно вести себя за столом. Этикет. Правила и этикет шведского стола. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». Промежуточная аттестация «Праздник жителей города здоровья».	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование). Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.	https://www.prap- pit.ru/teachers/studio

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
2	Если хочешь быть здоров.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
3	Самые полезные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
4	Выбираем полезные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
6	Дневник здоровья. Тест «Самые полезные продукты».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
7	Динамическая игра «Поезд».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
8	Как правильно есть (гигиена питания).	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

9	Питание школьника.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
10	Игра-обсуждение «Законы питания».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
11	Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
12	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник...».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
13	Игра «Чем не стоит делиться».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
14	Удивительные превращения пирожка.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
15	Режим питания школьников. Тест «Режим питания».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
16	Из чего варят каши?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
17	Как сделать кашу вкусной?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
18	Каша на завтрак.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
19	Практическая работа «Поделки из крупы».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

20	Литературная гостиная. Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
21	Каша – исконно русское блюдо.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
22	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
23	Время обедать.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
24	Плох обед, если хлеба нет	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
25	Игра «Секреты обеда».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
26	Игра «Советы Хозяйюшки».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
27	Хлеб - всему голова.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
28	Праздник хлеба.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
29	Полдник.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
30	Время есть булочки.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

31	Молоко и молочные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
32	Пора ужинать.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
33	Подведем итоги. Создание газеты «Как правильно питаться»	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	12	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Игра «Путешествие по улице правильного питания».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
2	Каждому овощу свое время.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
3	Русская народная сказка «Вершки и корешки».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
4	Праздник урожая.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
5	Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
6	Викторина «В овощном магазине».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
7	Проект «Витаминная азбука».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
8	Где найти витамины весной?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
9	Витамины на подоконнике.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

10	Что такое сухофрукты?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
11	Игра «Вкусные истории».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
12	Как сделать запасы витаминов на зиму?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
13	Зачем человек употребляет жидкость?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
14	Интерактивная экскурсия в «Музей воды».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
15	Ценности разных напитков.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
16	«Эликсиры здоровья» народов России.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
17	Праздник чая.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
19	Высококалорийные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
20	Мед.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

21	Орехи.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
22	Шоколад.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
23	Игра «Меню спортсмена».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
24	Сладости. Вредны или полезны?	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
25	Праздник «Сладкоежка».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
26	На вкус и цвет товарищей нет.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
27	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
28	Игра «Приготовь блюдо».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
29	Соль.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
30	Пряности.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
31	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules

32	Ягоды.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
33	Фрукты и овощи.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
34	Промежуточная аттестация (открытое мероприятие) КВН «Капустник».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	9	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Давайте познакомимся!	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
2	Семейная викторина «Поле чудес».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
3	Игра «Аукцион».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4	Из чего состоит наша пища.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
5	Структурные компоненты пищи.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
6	Дневник здоровья.	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7	Игра «Меню сказочных героев».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8	Что нужно есть в разное время года.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
9	Польза овощей, фруктов, соков.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
10	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей регионов России.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
11	Кухня народов ханты и манси.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
12	Конкурс «Традиционное блюдо моей семьи».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
13	Игра «В гостях у бабушки Припасихи».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
15	Дневник здоровья «Мой день».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
16	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
17	Где и как готовят пищу.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
18	Экскурсия в школьную столовую.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school

19	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
20	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
21	Повар – профессия древняя.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
22	Как правильно накрыть стол.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
23	Игра «Накрываем стол».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
24	Конкурс «Салфеточка».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
25	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
26	Молоко и молочные продукты.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
27	Кисломолочные напитки.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
28	Практическая работа «Молочное меню на неделю».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
29	Все о сыре.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
30	Зерновые культуры. Блюда из зерна.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
31	Хлеб.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
32	Хлебобулочные и кондитерские изделия.	1		https://www.prav-pit.ru/digital-school
33	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	1	https://www.prav-pit.ru/digital-school
34	Промежуточная аттестация. Выступление агитбригад «Правильное питание. Самое полезное блюдо» (открытое мероприятие)	1	0	https://www.prav-pit.ru/digital-school
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	13	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Дикорастущие растения. Блюда из дикоросов.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
2	Природные богатства Югры.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
3	Викторина «Дикорастущие растения».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
4	Всей семьей идем в поход.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
5	Из истории походов.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
6	Игра «Походная математика».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
7	Грибы.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
8	Ягоды.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
9	Конкурс проектных работ. Презентация «Там, на неведомых дорожках».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio

10	Чайные традиции.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
11	Гостиная «У самовара».	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
12	Что и как приготовить из рыбы.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
13	Морская и речная рыба.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
14	Промысловые виды рыб народов Югры.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
15	Уха.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
16	Конкурсная программа «Веселый рыболов».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
17	Дары моря. Морепродукты.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
18	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
19	Экскурсия в магазин. Рыбный отдел.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
20	Кулинарное путешествие по России.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio

21	Традиционные блюда финно-угорских народов.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
22	Кулинарные традиции моей семьи.	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
23	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
24	Проект «Кулинарный глобус».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
26	Блюда из картошки.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
27	Конкурс «На необитаемом острове».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
28	Дневник здоровья «Мое недельное меню».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
29	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
30	Как правильно вести себя за столом.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
31	Этикет.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio

32	Правила и этикет шведского стола.	1		https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
33	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
34	«Праздник жителей города здоровья».	1	1	https://www.prav-pit.ru/teachers/studio
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	13	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» (1–4 КЛАССЫ)

Обязательные учебные материалы для ученика

- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании»: учебное пособие для младших школьников. — М.: ОЛМА Медиа Групп. Базовый материал по темам курса: режим питания, полезные продукты, витамины, этикет и т. д. Подходит для фронтальной и групповой работы на занятиях.
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья»: учебное пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп.

Хорошо дополняет программу для 3–4 классов: акцент на практические задания, формирование навыков здорового образа жизни, проектная деятельность. Методические материалы для учителя Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Методическое пособие к программе «Разговор о правильном питании».

Содержит поурочные рекомендации, сценарии занятий, варианты игр, проектов, диагностики результатов. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (актуальная редакция). Важно для обоснования тем по организации питания в школе, режиму, безопасности продуктов, условиям хранения и т. п. Методические рекомендации Роспотребнадзора по вопросам здорового питания детей (региональные и федеральные памятки, инфографика, плакаты).

Практические материалы для наглядности и просветительской работы с детьми и родителями. Сборники дидактических игр и ситуационных задач по формированию культуры питания (в т. ч. разработки школьных методических объединений, адаптированные под возраст 1–4 классов).

Подойдут для интерактивных форм работы: ролевые игры, «меню дня», «магазин полезных продуктов», викторины.

Картотеки пословиц, загадок, сказок и коротких текстов о еде, хлебе, овощах, воде и т. д. Удобно использовать для мотивации, рефлексии, межпредметных связей с литературным чтением и русским языком (что особенно актуально с учётом вашего опыта составления заданий по этим предметам).

Наглядные и демонстрационные материалы

- **Муляжи продуктов** (овощи, фрукты, хлеб, молочные продукты и т. п.) или наборы карточек с изображениями продуктов.
- **Плакаты:** «Режим питания школьника», «Пирамида здорового питания», «Витамины в продуктах», «Правила гигиены питания».
- **Таблицы и схемы:** «Состав пищи: белки, жиры, углеводы», «Вода в организме», «Сезонные продукты».
- **Фотоматериалы:** школьные столовые, фермерские хозяйства, выращивание овощей, производство хлеба (можно использовать из открытых источников и цифровых библиотек).

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

ЯКласс — интерактивные задания и тесты по темам здорового образа жизни и питания; удобно для закрепления и проверки знаний.
Московская электронная школа (МЭШ) — библиотека сценариев, презентаций, видеофрагментов по темам питания и здоровья; можно адаптировать под внеурочную деятельность.

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов — иллюстрации, анимации, интерактивные модели (в т. ч. по строению организма, роли питательных веществ).

InternetUrok.ru — короткие видеоуроки о здоровье, пищеварении, витаминах; подойдут для мотивации и наглядного объяснения.

Учи.ру — игровые тренажёры и задания по формированию полезных привычек, выбору продуктов, планированию рациона.

Сайт Роспотребнадзора и региональные центры гигиены и эпидемиологии — актуальные памятки, плакаты, рекомендации, которые можно использовать в работе с детьми и на родительских встречах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ (ДЛЯ ПРОЕКТНОЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Детские энциклопедии о человеке, организме, пищеварении (серии для начальной школы).

Кулинарные книги для детей с простыми и безопасными рецептами (салаты из овощей, фруктовые нарезки, бутерброды) — для практических занятий и семейных проектов.

Краеведческие материалы о традиционных блюдах региона — для включения этнокультурного компонента и семейных традиций питания.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159764

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 04.05.2026 по 04.05.2027