

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 22
А.А. Левин
Приказ № 137-О
от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарная направленность
«Разговор о правильном питании»
Возраст обучающихся 6,5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Семейкина М.Г.,
воспитатель ГПД

г. Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Разговор о правильном питании» является программой естественнонаучной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность программы.

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных

группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи: – представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

– при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

– правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

– возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

– социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Направленность программы.

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Особенность программы.

Программа «Разговор о правильном питании» - инновационный образовательный продукт, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим:

а) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

в) многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы модуль, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а

также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Адресат программы.

Участники программы — обучающиеся 1-х классов и их родители, педагоги (учителя младших классов, воспитатели групп продленного дня, педагоги дополнительного образования).

Формы обучения.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы и методы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

Совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию самостоятельной работы, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Формат обучения — очный. В связи с наличием разработанных цифровых уроков на платформе МЭШ, презентаций и заданий на сайте программы, возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 66 часов (два раза в неделю)

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Личностные задачи:

- расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи

- развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

- сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;
- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

1.2. Тематический учебный план

№	тема	цель	основное содержание	формы работы	оборудование
1	Зачем человеку еда?	Понять значение пищи для роста, энергии и здоровья	Еда = топливо. Что будет, если не есть? Роль еды в жизни человека.	Беседа, движение, обсуждение	Карточки с картинками "еда/не еда", мяч для игры
2	Гигиена перед едой	Выработать привычку мыть руки перед приёмом пищи	Почему руки нужно мыть? Бактерии. Правила мытья рук.	Практическое упражнение, ролевая игра	Мыло, вода, флуоресцентная пудра (или блески) для опыта
3	Овощи — кладовая здоровья	Показать пользу овощей, расширить знания о них	Разнообразие овощей. Чем полезны? Как	Дегустация, наблюдение	Свежие овощи (морковь, огурец,

			употреблять (сырые, варёные).		помидор), тарелки, салфетки
4	Фруктовый праздник	Познакомить с фруктами, их пользой и вкусом	Витамин С, сезонность, экзотические фрукты.	Игра, дегустация, творчество	Фрукты (яблоко, банан, апельсин), нож (для взрослого), доска
5	Молоко и кисломолочные продукты	Объяснить пользу молока, йогурта, кефира для костей и желудка	Кальций, пробиотики. Чем отличаются продукты?	Сравнительный анализ, рассказ	Образцы: молоко, кефир, йогурт, ряженка
6	Хлеб — всему голова	Показать важность хлеба в питании	От зерна к хлебу. Виды хлеба. Значение в рационе.	Виртуальная экскурсия, рисование	Изображения этапов производства хлеба
7	Мясо, рыба, яйца	Познакомить с источниками белка животного происхождения	Белок — строитель тела. Полезные способы приготовления.	Групповая работа, обсуждение	Карточки с изображением продуктов, таблица "полезно/не очень"
8	Полезные каши	Раскрыть пользу круп	Гречка, овсянка, рис. Какие каши самые полезные?	Приготовление, дегустация	Крупы, вода, кастрюля, ложки
9	Сладости: польза и вред	Научить различать умеренность и злоупотребление	Когда сладости — хорошо? Почему много конфет — плохо?	Дискуссия, игра "Да / Нет"	Образцы: шоколад, зефир, мёд; плакат "Зуб vs Конфета"
10	Значение завтрака	Объяснить, почему завтрак — самая важная еда дня	Что будет, если пропустить завтрак? Идеальный завтрак.	Моделирование меню, беседа	Карточки с продуктами, шаблон "Мой завтрак"
11	Обед и полдник	Понять структуру питания в течение дня	Что такое обед и полдник? Чем они отличаются?	Проект "Рацион дня"	Таблица приёмов пищи, картинки продуктов
12	Питьевой режим	Объяснить важность воды	Почему нужно пить воду? Чем вредны газировка	Опыт с растением, обсуждение	Стаканы с водой и газировкой

			и соки?		(для сравнения), таблица "Я пью!"
13	Витамины в твоей тарелке	Познакомить с основными витаминами через продукты	Витамин А (глаза), С (иммунитет), D (кости).	Игра "Витаминная азбука"	Карточки: продукт + витамин
14	Пирамида питания	Научить составлять сбалансированное меню	Уровни пирамиды: основа — овощи и крупы, вершина — сладости.	Практическая работа	Макет пирамиды, наклейки с продуктами
15	Полезный перекус	Научить выбирать здоровые перекусы	Что взять в школу? Фрукт, йогурт, орехи — да! Чипсы — нет.	Конкурс "Лучший перекус"	Коробка с образцами (реальными или картинками)
16	Посуда и этикет	Познакомить с видами посуды и её назначением	Тарелки, чашки, приборы. Как правильно держать ложку?	Ролевая игра "За столом"	Набор детской посуды, салфетки
17	Поведение в столовой	Выработать культуру поведения за столом	Очередь, шум, благодарность, уборка после себя.	Инсценировка, обсуждение	Плакат "Правила столовой"
18	Овощи и фрукты из разных стран	Расширить кругозор, показать разнообразие	Где растут бананы, авокадо, киви? Экзотика и местные продукты.	Виртуальное путешествие	Карта мира, фото фруктов
19	Загадки про еду	Развивать логику, память, речь	Угадай по описанию. Составь свою загадку.	Викторина, творчество	Карточки с загадками, бумага для рисования
20	Кулинарный эксперимент	Применить знания на практике	Приготовить простое блюдо: фруктовый салат, бутерброд, овощную нарезку.	Практическое занятие	Продукты, доска, нож (для взрослого), тарелки

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

Метапредметные результаты

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

Предметные результаты:

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для реализации программы необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Лифлет для родителей
- Наглядные материалы:
- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть» 27
- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, минипроекты и др.)
- Интернет-ресурсы:
- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.pravpit.ru/>
- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 12 часов) • Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>
- Видеоматериалы:
- Видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>
- Дидактические материалы:
- Тесты
- Вопросы викторины

Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

**Календарный учебный график
на 2025 – 2026 учебный год**

№	тема	форма	ожидаемый результат
1	Вводное занятие. Добро пожаловать в город здоровья	Беседа, игра	Формирование устойчивого представления о ЗОЖ как о ценности и стремлении следовать ему
2	Если хочешь быть здоров	Беседа, игра	Расширение знаний о своем здоровье
3	Чистые руки — залог здоровья	Практика, ролевая игра	Умение мыть руки правильно
4	Гигиена питания	Беседа, игра	Понимание и применение правил для поддержания здоровья и хорошего самочувствия
5	Самые полезные продукты	Беседа, игра	Расширение знаний о полезных продуктах, формирование привычки здорового питания
4	Самые полезные продукты.	Беседа, игра	Расширение знаний о полезных продуктах, формирование привычки здорового питания
6	Выбираем полезные продукты	Практика, ролевая игра	Получение знаний о принципах здорового питания
7	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	Практика, ролевая игра	Развитие умений детей распределять и принимать на себя роли (покупатель, продавец, кассир), формирование представления об окружающем мире.
8	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	Практика, ролевая игра	Развитие умений детей распределять и принимать на себя роли (покупатель, продавец, кассир), формирование представления об окружающем мире.
9	«Самые полезные продукты».	Тест	Получение персонального списка рекомендованных продуктов.
10	Зачем человеку еда?	Беседа, игра	Понимание того, что еда даёт энергию и способствует росту
11	Как правильно есть	Беседа, игра	Понимание и применение правил для предотвращения пищевых заболеваний
12	Питание школьника.	Беседа, игра	Формирование у детей знаний, навыков ЗОЖ
13	Режим питания школьников.	беседа	Формирование представлений о правильном питании
14	Чем не стоит делиться	Беседа, игра	Формирование понимания личных границ.
15	Режим питания	Тест	Выявить пробелы в знаниях и помочь ученикам лучше усвоить материал.

16	Школьная столовая	Конкурс рисунков	Развитие творческих способностей учащихся, формирование положительного опыта и получение обратной связи
17	Из чего варят каши?	Беседа, игра	Получение знаний о источниках круп и пользе каш для организма человека
18	Как сделать кашу вкусной?	Беседа, игра	Получение конкретных советов по добавлению ингредиентов полезных для здоровья
19	Каша – исконно русское блюдо.	Беседа, игра	Понимание каши как важной части русской истории, быта и обрядов
20	Каши — наша сила!	Мини-проект	Знание полезных круп
21	Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», Н.Носов «Мишкина каша».	Литературная гостиная.	Формирование ценностей, расширение кругозора и словарного запаса
22	Каждому овощу свое время	Беседа, игра	Понимание того, что у каждого овоща есть свои оптимальные периоды роста.
23	В овощном магазине	Викторина	Укрепление и проверка знаний, развитие интеллектуальных и коммуникативных навыков
24	Волшебный мир овощей	Изучение овощей	Знакомство с основными овощами
25	Русская народная сказка «Вершки и корешки».	Чтение, обсуждение	Формирование моральных ориентиров, развитие воображения, речи и словарного запаса
26	Конкурс рисунков «Чудо-овощи».	Конкурс рисунков	Развитие творческих способностей, организация досуга.
27	Где найти витамины?	Беседа, игра	Знание основных источников витаминов в рационе питания
28	Фрукты – витаминные продукты	Беседа, игра	Формирование у детей понимания о важности фруктов для здоровья и укрепления иммунитета
29	Фруктовый праздник	Аппликация, творчество	Знание фруктов, развитие мелкой моторики
30	Молоко и молочные продукты	Игра, рассказ	Понимание пищевой ценности и благотворного влияния на здоровье
31	Кисломолочные напитки	Игра, рассказ	Понимание пользы для здоровья, формирование знаний о различных кисломолочных продуктах и их влиянии на организм
32	Все о сыре.	Беседа, игра	Знания о пользе сыра и его влияние на самочувствие
33	Плох обед, если хлеба нет		Осознание ценности хлеба, формирование бережного отношения к хлебу.

34	Хлеб — всему голова	Конкурс рисунков	Развитие творческих способностей, организация досуга.
35	Мясо, рыба, яйца — источники силы	Беседа, игра	Понимание роли белков
36	Мясо – источник белка и витаминов	Беседа, игра	Формирование понимания питательной ценности мяса
37	Рыба – источник здоровья	Беседа, игра	Понимание питательной ценности рыбы и влияние на здоровье человека
38	Сладкое — это хорошо или плохо?	Игра «Выбери», обсуждение	Осознанный выбор лакомств
39	Почему нужно завтракать?	Рисование меню	Понимание важности завтрака
40	Обед и полдник	Карточная игра	Понимание режима питания
41	Питьевой режим	Эксперимент с цветком	Знание важности воды
42	Витамины в твоей тарелке	Игра «Витаминный поезд»	Знание источников витаминов
43	Пирамида питания	Поделка «Моя тарелка»	Знакомство со структурой здорового питания
44	Как выбрать полезный перекус?	Анализ карточек	Умение отличать полезное от вредного
45	Посуда и этикет	Ролевая игра	Знание столовых приборов и правил поведения за столом
46	Мы в столовой	Моделирование ситуации	Готовность к поведению в столовой
47	Овощи и фрукты из разных стран	Путешествие по карте	Расширение кругозора
48	Загадки про еду	Конкурс, игра	Развитие внимания и смекалки
49	Кулинарный эксперимент: фруктовый салат	Практика (с согласия родителей)	Навык приготовления простого блюда
50	Что такое сезонные продукты?	Аппликация «Сезонная корзина»	Понимание сезонности овощей и фруктов
51	Наш школьный завтрак	Анализ меню, голосование	Интерес к школьному питанию
52	Почему нельзя переедать?	Сказка «Жадный медвежонок»	Понимание последствий переедания
53	Бутерброд — это просто!	Практика: сборка бутерброда	Умение готовить полезный перекус
54	Напитки: что можно, а что нельзя?	Игра «Выбери напиток дня»	Знание полезных и вредных напитков
55	Здоровые привычки за столом	Подвижная игра «Медлительный едок»	Формирование культуры питания
56	Праздничный стол и будни	Рисуем «Новогодний стол»	Осознание разницы между повседневным и праздничным питанием
57	Экологичная еда	Беседа с героями-	Понимание пользы местных продуктов

		природой	
58	Профессии, связанные с едой	Викторина «Кто готовит мне обед?»	Расширение знаний о профессиях
59	Мини-проект: «Меню на день»	Работа в парах, защита	Умение составлять рацион
60	Вкусно и красиво	Арт-занятие: «Еда из пластилина»	Творческое выражение, воображение
61	Сказка про голодного зайца	Чтение, обсуждение	Понимание важности регулярного питания
62	Что я узнал о питании?(Игра-викторина)	Квест-игра	Повторение и закрепление знаний
63	Наш выпускной ужин	Презентация, полдник	Рефлексия, радость от достижений
64	Возвращение к пирамиде питания	Повторение, игра	Закрепление знаний о группах продуктов
65	Овощи — чемпионы по здоровью	Лаборатория: «Какой овощ самый полезный?»	Интерес к исследовательской деятельности
66	Зимние фрукты: апельсины, мандарины	Дегустация, раскраска	Знание зимних фруктов
67	Молочные продукты: йогурт, творог, сыр	Сравнение, игра	Закрепление знаний о пользе молочных продуктов
68	Хлеб и крупы: друзья желудка	Поделка «Крутящийся поезд»	Закрепление знаний о сложных углеводах
68	Рыба — пища ума	Рассказ, рисунок	Знание пользы рыбы для мозга
70	Яйца — источник энергии	Эксперимент: «Сырое и варёное яйцо»	Развитие наблюдательности
71	Полезные каши: гречка, овсянка	Сравнение, голосование	Формирование предпочтений к кашам
72	Сахар: друг или враг?	Игра "Сахарный след"	Осознание вреда избытка сахара
73	Завтрак — король приёмов пищи	Составление идеального завтрака	Закрепление важности первого приёма пищи
74	Обед: основной приём пищи	Работа с меню	Понимание структуры обеда
75	Полдник: перерыв с пользой	Подвижная игра «Перекус-пауза»	Знание роли второго перекуса
76	Вода — источник жизни	Эксперимент: «Сколько воды в огурце?»	Осознание важности питья
77	Витамин С — защитник от болезней	Игра «Где больше витаминов?»	Знание источников витамина С
78	Пирамида питания: делаем вместе	Коллективная аппликация	Закрепление модели здорового питания
79	Перекусы: что взять с собой в школу?	Практика: «Собери портфель с едой»	Умение выбирать полезный перекус
80	Правила поведения за	Ролевая игра «За	Формирование этикета

	столом	семейным столом»	
81	Как есть аккуратно?	Практика с муляжами	Развитие навыков сервировки и использования столовых приборов
82	Овощи весной: зелень, редис	Знакомство, рисование	Знание ранних овощей
83	Фрукты мира: банан, ананас, киви	Путешествие, дегустация (по возможности)	Расширение представлений о продуктах
84	Молочная ферма: как делают йогурт?	Сказка, рассказ	Понимание происхождения продуктов
85	Хлебобулочные изделия: виды и польза	Сравнение хлеба и булочки	Осознанный выбор выпечки
86	Где найти витамины весной?	Беседа, игра	Получение практических знаний.
87	Витамины на подоконнике.	Беседа, игра	Понимание того, как вырастить свежую зелень, богатую витаминами в домашних условиях
88	Витамины растут на грядке, витамины растут на ветке	Беседа, игра	Приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах
89	Роль витаминов в организме	Беседа, игра	Понимание того, что витамины – это жизненно важные вещества.
90	Волшебная вода	Беседа, игра	Формирование представлений о свойствах воды
91	Вода-источник жизни	Беседа, игра	Повышение осведомленности о значении воды для организма человека и всех живых существ и окружающей среды
92	Как вода помогает нашему телу	Беседа, игра	Формирование представлений о значении воды в нашей жизни
93	Полезная и вредная вода	Беседа, игра	Осознание важности потребления чистой воды для здоровья
94	Водный мир будущего	Конкурс рисунков	Развитие творческих способностей, организация досуга.
95	Питьё: чай, компот, сок	Анализ упаковок (упрощённо)	Умение читать этикетки
96	Полезные сладости: сухофрукты, мёд	Беседа, игра	Формирование представлений о правильном питании
97	Яйца в кулинарии: как их готовят?	Рисуем «Яичное ассорти»	Расширение знаний о способах приготовления
98	Здоровое питание и вывечка	Беседа, игра	Формирование осознанного отношения к своему рациону,
99	Вкусные истории	Конкурс рисунков	Развитие творческих способностей, организация досуга.
100	Еда глазами животных	Игра «Кто что ест?»	Понимание разнообразия питания в

			природе
101	Завтрак чемпиона	Составляем меню для спортсмена	Применение знаний на практике
102	Проект: «Моя тарелка здоровья»	Индивидуальная работа	Обобщение знаний о рациональном питании
103	Выставка работ	Презентация проектов	Развитие уверенности в себе
104	Викторина «Знатоки питания»	Командная игра	Повторение всех тем
105	Что я умею и знаю о питании?	Рефлексия, анкета Совместный полдник, награждение	Самооценка знаний. Подведение итогов года