

Программа согласована
с заместителем директора
МАУ КН Ленинского района
_____/Антошкина О.Н.
«10» августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
Н.А. Надежкина
Приказ от 10.08.2026 № 2

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

Муниципальное автономное учреждение города Новосибирска «Комбинат
питания Ленинского района»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень программы: стартовый уровень

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

Новосибирск
2026

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты программы	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6. Рабочая программа воспитания	15
2.7. Календарный план воспитательной работы	16
3. Список литературы	16

Одной из задач государственной политики в области здорового питания является задача, связанная с «разработкой образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания» (*Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010г № 1873-р «Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года»*).

Настоящая Программа выступает как одно из комплекса мероприятий, направленных на «создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения» (*Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010г № 1873-р «Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года»*).

Концепция обучения по Программе 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, определяется пятью основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам ребенка в течение 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 лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений.

Настоящая Программа является эффективным инструментом, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье.

Отличительные особенности программы, новизна. 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);

Язык обучения: русский язык

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы - традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания обучения в течение всего срока реализации.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на личностно-ориентированном и 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.

Организационные формы обучения: групповая, фронтальная. Состав группы постоянный. При реализации программы предусмотрена проектная деятельность обучающихся.

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

Режим занятий. Один раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Количественный состав обучающихся одной группы – до 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование у обучающихся системы знаний об основах культуры правильного питания как составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные задачи:

- расширять представления о правилах здорового образа жизни, важности физической активности, соблюдении гигиенических правил и норм;
- познакомить с базовыми принципами правильного питания;
- научить при помощи взрослого оценивать свой рацион, режим дня, режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- научить самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Метапредметные задачи:

- формировать умение соблюдать режим питания, контролировать объем порций и баланс (например, потребление достаточного количества воды в течение учебного дня);
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- умение обосновать свой выбор здоровой еды, вести конструктивный диалог со сверстниками и семьей о культуре питания;

режима дня и питания, правильное и разнообразное питание, физическая активность, формирование полезных привычек.

Практика: беседа, работа с иллюстрациями.

Тема 1.3. Чистота – залог здоровья

Теория: Соблюдение правил гигиены - залог здоровья. Как защититься от опасных микробов. Почему нужно мыть руки с мылом. Как правильно мыть руки. Пословицы и поговорки.

Практика: ролевая игра-дискуссия «Чистота – основа здоровья»

Тема 1.4. Вкусные и полезные продукты

Теория: Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Продукты зеленого, желтого и красного стола. Продукты ежедневного рациона. Необходимость употребления различных групп продуктов.

Практика: игра «Разложи продукты по столам».

Тема 1.5. Почему нужно соблюдать режим питания

Теория: Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания. Приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Понятие о завтраке, обеде, полднике, ужине. Время приема пищи и основные блюда.

Тема 1.6. Режим дня—важное правило

Теория: Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение дел в течение дня.

Практика: Составление режима дня с использованием иллюстраций режимных моментов.

Тема 1.7. Зарядка - заряд бодрости

Теория: Роль утренней зарядки для укрепления здоровья — развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма.

Практика: Правило составления комплекса для проведения зарядки. Составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.

Тема 1.8. Вместе весело гулять

Теория: Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Как правильно выбрать безопасное место для игр и прогулки. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них

Практика: подвижные игры

Тема 1.9. Подвижные игры на прогулке

Практика: Проведение подвижных игр во время прогулки. Распределение детей по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

Раздел 2. Правильное питание

Тема 2.1. Вкусный и полезный завтрак

Теория: Значение завтрака для роста и развития. Составление меню завтрака.

Практика: варианты полезного завтрака на неделю (с помощью

наблюдений.

Тема3.3. Кулинарный мастер-класс «Витаминные салаты круглый год»

Практика: Салаты из овощей и фруктов. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса. ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, приготовление салата, дегустация.

Тема3.4. Забота о природе—забота о нашем здоровье

Теория: Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как дети могут позаботиться о природе.

Практика: Рисунки детей, оформление выставки.

Тема3.5. Викторина «Знатоки правильного питания» (итоговое занятие)

Практическое занятие (вариативное): викторина, игра. Задания по всем темам программы, в том числе и интерактивные. Итоговый контроль.

Тема3.6. «Праздник здоровья» (итоговое занятие)

Практическое занятие: выставка работ детей, инсценировки отрывков сказок и рассказов, подвижные игры, веселые старты. Итоговой контроль.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты. Обучающиеся:

- будут иметь представление о правилах здорового образа жизни, важности физической активности, соблюдении гигиенических правил и норм;
- будут знать базовые принципы правильного питания;
- будут уметь при помощи взрослого оценивать свой рацион, режим дня, режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- будут уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Метапредметные задачи. У обучающихся:

- будет формироваться умение соблюдать режим питания, контролировать объем порций и баланс (например, потребление достаточного количества воды в течение учебного дня);
- будут развиваться навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- будет развиваться умение обосновать свой выбор здоровой еды, вести конструктивный диалог со сверстниками и семьей о культуре питания;

Личностные задачи. У обучающихся:

- будет развиваться любознательность в отношении того, как еда влияет на рост, энергию и настроение.
- будет развиваться интерес к основам правильного питания и здоровому образу жизни;
- будут воспитываться доброжелательность, ответственность, самодисциплина.

– *текущий контроль* обеспечивает постоянную обратную связь и способствует улучшению качества образовательного процесса. Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе с целью выявления пробелов при усвоении обучающимися знаний, умений и навыков применения нового учебного материала, определения готовности обучающихся к восприятию нового материала (по завершении каждой темы программы). Форма проведения – устный опрос, выполнение творческих и практических заданий.

– *промежуточный контроль* проводится как оценка результатов обучения по каждому разделу учебного плана. Цель проведения промежуточного контроля – скорректировать образовательный маршрут обучающихся;

– *итоговый контроль* проводится по итогам периода обучения с целью выявления достигнутого уровня знаний и умений обучающихся. Форма проведения – беседа, викторина, выполнение творческих/практических заданий.

В случае необходимости возможна организация внеплановых диагностических процедур.

Устный опрос и фронтальная беседа позволяют проверить степень усвоения обучающимися существенных вопросов курса, что позволяет своевременно контролировать и корректировать ход усвоения учебного материала.

Выполнение практических заданий является эффективной формой контроля, которая позволяет оценить не только теоретические знания, но и умение применять их на практике, формировать практические умения и навыки.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Оценочные материалы по теме правильного питания — это инструменты для проверки знаний, понимания принципов рационального питания, оценки пищевых привычек и уровня осведомлённости о связанных с этим аспектах здоровья.

Для отслеживания результатов освоения Программы используются следующие методы: опрос, практические упражнения/задания.

Формы отслеживания и фиксации результатов: беседа (входная, итоговая), творческие работы (промежуточный контроль). Диагностическая карта усвоения программного материала (вариант вопросов для беседы).

1. Назови основные приемы пищи.
2. Выбери картинки с продуктами зеленого (желтого, красного) стола.
3. Составь с помощью картинок меню завтрака (обеда, полдника, ужина).
4. Накрой стол для завтрака, используя детскую посудку или картинки.
5. Какие правила ТБ нужно соблюдать при приготовлении салата.
6. Определи размер порции фруктов и овощей.
7. Как ты можешь помочь взрослым заботиться о природе.

Оценка результатов:

в формировании у обучающихся личной позиции в отношении того или иного вопроса

Наиболее приоритетная форма занятий по программе является – практикум (практическое занятие).

Цель практических занятий заключается в следующем: закрепить у обучающихся положения теории и углубить знания предмета; выявить практическое значение теоретических положений; способствовать осмысленному усвоению материала; содействовать развитию навыков самостоятельной работы; развивать умение публично выступать.

Структура практического занятия:

1. Вводный этап (мотивирование на предстоящую деятельность, актуализация знаний).
2. Основной этап (мини-лекция, работа в группах над проектом, защита проекта)
3. Заключительный (первичное закрепление, рефлексия, саморефлексия).

Дидактические материалы: информационные памятки, плакаты, книги с рецептами, рабочие тетради, карточки с рецептами и учебно-методические комплекты.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель - содействие формированию у обучающихся интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни, к построению индивидуальной системы правильного питания.

Задачи воспитания:

- развивать любознательность в отношении того, как еда влияет на рост, энергию и настроение.
- развивать интерес к основам правильного питания и здоровому образу жизни;
- воспитывать доброжелательность, ответственность, самодисциплину.

Направления, формы и методы воспитания

В программе реализуются следующие направления воспитания:

- духовно-нравственное: развитие представлений о базовых ценностях (жизнь, здоровье), формирование нравственных ориентиров, способности к честному и ответственному выбору;
- физическое и оздоровительное: привитие культуры здорового образа жизни, развитие физических качеств, забота о собственном здоровье и формирование безопасного поведения;
- познавательное (умственное): стимулирование интереса к получению новых знаний, развитие логики, критического мышления, любознательности и самостоятельности;

Формы воспитания: индивидуальные (беседа, совместный поиск решения проблемы); групповые (дискуссии, игры, кейсы ситуаций); коллективные (конкурсы, игры).

Методы воспитания: методика формирования созерцания (беседы, рассказы,

Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 18.10.2023 № 2894-р);

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. на 21.10.2024);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изм. от 22.05.2025г);

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) (с изм. от 22.09.2025г);

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.2. Список литературы для педагога и обучающихся (родителей):

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании.—М.:Просвещение,2024.—55с.

2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. - М.:Просвещение,2021.—80с.

3. Виноградова Н.Ф. Экологическое воспитание младших школьников: Проблемы и перспективы. — Начальная школа. — 2009. — №4. — 20-24 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. — М.: Академия, 2001. — 352 с.

5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования 2011.—№15.—182-185 с.

6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. —СПБ.ИТДСкифия,2002.—312 с.

7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма.—М.:Просвещение,2007.—159 с.

8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития.—Екатеринбург: У-Фактория, 2006.—285с.

9. Тутельян В.А., Конь И.Я. Руководство по детскому питанию. — М.: Медицинское информационное агентство, 2004. —662с.