МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

АДМИНИСТРАЦИЯ ОРДЫНСКОГО РАЙОНА

МКОУ Ордынская санаторная школа

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 8 от 14.08.2026г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 85 от 14.08.2026г

Мамзина Марина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Мамзина Марина Викторовна
Дата: 2026.10.11 09:25:58 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

«Формула правильного питания»

для обучающихся 5, 6.

р.п. Ордынское

Пояснительная записка

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Формула правильного питания». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Формула правильного питания» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т. е иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитании снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в

программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Программа «Формула правильного питания», составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М: ОЛМА Медиа Групп 2020). Она ориентирована на учащихся 5-7 классов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

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

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером.

Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет (учащиеся 5-7 классов).

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают

о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.
Программа изучается в 5, 6,7 классах по 0,5 часа в неделю: 5 класс-17 часов; 6 класс-17 часов, 7 класс – 17 часов.

5 класс	6 класс
1. Здоровье - это здорово 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны 3. Режим питания 4. Энергия пищи 5. Где и как мы едим 6. Ты - покупатель	7. Ты готовишь себе и друзьям 8. Кухни разных народов 9. Кулинарная история 10. Как питались на Руси и в России 11. Необычное кулинарное путешествие 12. Составляем формулу правильного питания

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы и формы работы

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- чтение, обсуждение, дискуссия;
- экскурсии в продовольственный магазин;
- встречи с интересными людьми;

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- викторина
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно – тематический план

5 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Здоровье это здорово	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	3
4	Режим питания	2
5	Энергия пищи	3
6	Где и как мы едим	3
7	Ты покупатель	2
8	Промежуточная аттестация в форме теста	1
	Итого	17

6 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Входящий контроль.	1

2	Ты готовишь себе и друзьям	2
3	Кухни разных народов	3
4	Кулинарная история	2
5	Как питались на Руси и в России	2
6	Необычайное кулинарное путешествие	3
7	Составляем формулу правильного питания	3
8	Промежуточная аттестация в форме теста	1
	Итого	17

Календарно-тематическое планирование курса
«Формула правильного питания» 5 класс

№	Тема занятия	Часы
1	Вводное занятие	**1ч**
1. Здоровье это здорово		
2	Здоровье – это здорово! Цветик - семицветик	**1ч**
3	Я и мое здоровье. Мой образ жизни	**1ч**
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны		
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Рациональное, сбалансированное питание	**1ч**
5	«Белковый круг» «Жировой круг»	**1ч**
6	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	**1ч**
3. Режим питания		
7	Режим питания. «Пищевая тарелка». Напитки и настои для здоровья.	**1ч**
8	Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ.	**1ч**
4. Энергия пищи		
9	Энергия пищи	**1ч**
10	Источники «строительного материала»	**1ч**
11	Роль пищевых волокон на организм человека	**1ч**
5.Где и как мы едим		
12	Где и как мы едим. «Фаст фуды»	**1ч**
13	Мы не дружим с сухомяткой. Правила полезного питания	**1ч**
14	Меню для похода	**1ч**
6. Ты покупатель		
15	Где можно сделать покупку. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение	**1ч**
16	Ты – покупатель. Права потребителя. Ты – покупатель. Правила вежливости. «Мы идем в магазин»	**1ч**
17	**Промежуточная аттестация в форме теста**	**1ч**

Календарно-тематическое планирование курса
«Формула правильного питания» 6 класс

№	Тема занятия	Часы
7. Ты готовишь себе и друзьям		
1	Вводное занятие. Входящий контроль. Ты готовишь себе и друзьям.	**1ч**
2	Бытовые приборы для кухни. Помогаем взрослым на кухне. Кулинарные секреты	**1ч**
3	Салаты. «У печи галок не считают». Как правильно накрыть стол.	**1ч**
8. Кухни разных народов		
4	Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии	**1ч**
5	Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России	**1ч**
6	Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников	**1ч**
9. Кулинарная история		
7	Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции	**1ч**
8	Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.	**1ч**
10. Как питались на Руси и в России		
9	Как питались на Руси и в России.	**1ч**
10	Кулинарная история. Традиционные напитки на Руси	**1ч**
11. Необычайное кулинарное путешествие		
11	«Мелодии, посвящённые каше»	**1ч**
12	«Танец продуктов»	**1ч**
13	«Вкусная картина». Необычное кулинарное путешествие.	**1ч**
12. Составляем формулу правильного питания		
14	Сахар его польза и вред	**1ч**
15	Путешествие по «Аппетитной стране»	**1ч**
16	Правила здорового питания.	**1ч**
17	**Промежуточная аттестация в форме теста**	**1 ч**

Содержание программы

5 класс

Вводное занятие - 1 час.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания. Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 2 часа.

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 3 часа.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 2 часа.

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4.Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5.Где и как мы едим – 3 часа.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 2 часа.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Промежуточная аттестация в форме теста.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 2 часа.

Входящий контроль. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 3 часа.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 2 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 2 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 3 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 3 часов.

Промежуточная аттестация в форме теста.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-6, 7 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:
1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В 5-7 классах у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится, прежде всего, набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/

4.