

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

области Азовский районный отдел образования

МБОУ Обуховская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО

Ткаченко Е.А.

Протокол №1 от
26.08.2025г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Сухарева Н.Д.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Иваненкова Н.А.

Приказ №35 от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Азбука питания

4 класс

Составитель Фридрихова Людмила Юрьевна

Учитель начальных классов

х.Обуховка 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, рабочей программой автора М.М.Безруких «Азбука питания» М.:ОЛМ Медиа Групп, 2008

Программа «Азбука питания» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 10 лет.

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс — 34 часа в год.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цели и задачи программы

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

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов

. Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Содержание программы

« Азбука питания»

4-й класс

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и

		поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_Традиции питания в нашей семье» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно – тематическое планирование
« Азбука питания»
4-й класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Диагностика на начало учебного года	1	02.09.2025
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	09.09.2025
3.	Правила поведения в лесу	1	16.09.2025
4.	Лекарственные растения	1	23.09.2025
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	30.09.2025
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	07.10.2025
7.	Эстафета поваров	1	14.10.2025
8.	Конкурс половиц поговорок	1	21.10.2025
9.	Дары моря.	1	11.11.2025
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	18.11.2025
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	25.11.2025
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	02.12.2025

13.	Меню из морепродуктов	1	09.12.2025
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	16.12.2025
15.	Традиционные блюда нашего края	1	23.12.2025
16.	Практическая работа по составлению меню	1	30.12.2025
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	13.01.2026
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	20.01.2026
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	27.01.2026
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	03.02.2026
21.	Составление недельного меню	1	10.02.2026
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	17.02.2026
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	24.02.2026
24.	Как правильно вести себя за столом	1	03.03.2026
25.	Практическая работа	1	10.03.2026
26 -27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	17.03.2026 24.03.2026
28	Накрываем праздничный стол	1	07.04.2026
29-30	Проект «Традиции питания в нашей семье»	2	14.04.2026 21.04.2026
31 -33	Игра – конкурс « Здорово жить здорово!»	3	28.04.2026 05.05.2026 12.05.2026
34 - 35	Подведение итогов. Диагностика на конец года	2	19.05.2026 26.05.2026

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Азбука питания/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин.Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Иваненкова

Наталья

Андреевна

Digitally signed by АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района

DN: O=Сегмент Контингент
Ростовской обл., CN=АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района

Reason: Я автор этого документа

Location:

Date: 2025.10.10 12:12:36