

Муниципальное образование Приморско-Ахтарский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени А.Ф. Крамаренко

ТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «30» августа 2023 года протокол № 1
Председатель И.А. Байрей



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования *начальное общее образование*

Срок освоения программы: 4 года

Возраст: 7 – 10 лет

Количество часов в год: 1 класс – 33 ч в год, 1 час в неделю; 2 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю; 3 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю; 4 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю

Учитель Литвинова Наталия Михайловна

Программа разработана в соответствии и на основе

Примерной программы федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г.

Учителем Литвиновой Наталией Михайловной

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ; письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Учебно-методический комплект «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.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для учеников, методическое пособие для учителей.

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 укреплении 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;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 4 года. 1 класс – 33 ч в год, 1 час в неделю; 2 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю; 3 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю; 4 класс - 34 ч в год, 1 час в неделю;

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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1 – 2 класс

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- 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.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

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

Регулятивные УУД:

- 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).

Познавательные УУД:

- 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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- 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.

3-4 классы

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- 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, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

- 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;
- формулирование собственного мнения;
- 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 УУД:

- 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);
- 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 УУД:

- 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 освоения обучающимися содержания данной программы

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

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Содержание: *Если хочешь быть здоров (2ч.), Самые полезные продукты (5ч), Как правильно есть (5ч), Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? (7ч) Плох обед, если хлеба нет (6ч), Полдник. Время есть булочки (3ч), Пора ужинать (2ч)*

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.

Содержание: Путешествие по улице правильного питания (1ч), Каждому овощу свое время (6ч), Где найти витамины весной? (5ч), На вкус и цвет товарищей нет (5ч), Как утолить жажду... (5ч), Что надо есть, если хочешь стать сильнее (8ч), Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (4ч).

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.

Содержание: Давайте познакомимся! (3ч), Из чего состоит наша пища (4ч), Что нужно есть в разное время года (6ч), Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч), Где и как готовят пищу (5ч), Как правильно накрыть стол (4ч), Молоко и молочные продукты (5ч), Блюда из зерна (5ч).

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

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 4класс

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.

Содержание: Какую пищу можно найти в лесу (11ч), Что и как приготовить из рыбы (5ч), Дары моря (3ч), Кулинарное путешествие по России (5ч), Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (5ч), Как правильно вести себя за столом (5ч)

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

VI. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

I модуль

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цель	Формы работы
1-2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю.

			Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
16-17	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
20-21	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29-30	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
31-32-33	День рождения Зелибобы.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания;	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший

	Проверь себя.	познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	подарок – совет
	Всего -33ч.	Теоретических – 12 ч.	Практических – 21 ч.

II модуль

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цели	Формы работы
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания,	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Давайте познакомимся!	полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	
3	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

6 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
9	« Пищевая тарелка» спортсмена		
10 11 12	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

13	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка»
14	Как правильно накрыть стол (практикум)		
15 16	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко»
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
18 19 20	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Инсценирование.
21 22 23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках»

		представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	«Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
24 25	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
26 27	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа
28 29 30	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
31 32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
33 34	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»

		культуры человека.	
	Всего – 34ч.	Теоретических – 13 ч.	Практических – 21 ч.

III модуль

3-4 классы (3 класс - 34 часа из расчёта 1 час в неделю, 4 класс - 34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цели	Формы работы
1	Вводное занятие	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;	Анкетирование родителей
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик - семицветик практическая работа
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»
4	Черты характера и	Сформировать у детей представление о зависимости	Дневник здоровья «Помоги Кубику или

	здоровье	рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	Бусинке»
5	Привычки и здоровье		
6	Мой ЗОЖ	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»
7			
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
9	Рациональное, сбалансированное питание	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа
10	«Белковый круг»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа

		минеральных веществ	
11	«Жировой круг»	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	пословицы и поговорки о правильном питании.
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
15 16	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»

17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
18 19 20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра « Что? Где? Когда?»
21 22	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
23 24	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»

		сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
25	« Фаст фуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»
26 27	Где и как мы едим. Правила гигиены	навыки, связанные с этикетом в области питания дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)
28 29	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить	Дневник здоровья Поход «Отдыхаем всей семьёй»

		формирование навыков правильного поведения в походе	
30	Ты - покупатель	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
31	Срок хранения продуктов	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект
32	Пищевые отравления, их предупреждение	покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта	Экскурсия в поликлинику
33	Ты - покупатель Права потребителя	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»
34	Ты - покупатель Правила вежливости	коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	тестирование
35 36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»

		самостоятельно работать с информационными источниками.	
37 38	«У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
39	Помогаем взрослым на кухне	освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;	
41 42 43	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
44	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,	Игра «Знатоки» Игра «Поварята»
45	Традиционные блюда Болгарии	расширение знаний об истории и	Ролевая игра

	и Исландии	традициях своего народа и народов других стран;	«Русская трапеза»;
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Игра «Поварята»
47	Блюда жителей Крайнего Севера	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Игра «Пословицы запутались»
48	Традиционные блюда России		Русская сказка «Вершки и корешки»
49	Традиционные блюда Кавказа	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;	Игра «Какие овощи выросли в огороде»
50	Традиционные блюда Кубани	развитие коммуникативных навыков	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
51	«Календарь» кулинарных праздников		Праздник «Каждому овощу – свое время»
52	Кухни разных народов праздник		Игра-эстафета «Собираем овощи»
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		Ярмарки полезных продуктов
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков,	Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт

	питания школьника.	умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;	Путешествие – практикум Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд Трактир « Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни
56	Кулинарные традиции Древней Греции	показать взаимообусловленность возникновения традиционных	
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства;	
58	Правила гостеприимства средневековья	сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих	
59	Как питались на Руси	традиционных блюд русской национальной кухни,	
60		возможности ежедневного	
61	Традиционные напитки на Руси	включения некоторых из них в рацион питания школьников;	
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по	
63	«Мелодии, посвящённые каше»	краеведческому материалу); способствовать формированию у	
64	«Продукты танцуют»	детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. развитие творческих	

		способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	
65 66	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект «Секреты здорового питания»
67	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика»
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии	Игра – путешествие Сказки современной кухни

		составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	
	Всего – 68 ч.	Теоретических – 26 ч.	Практических – 42 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

I модуль

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
1-2	Если хочешь быть здоров.	Личностные: - умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - умение использовать знания в повседневной жизни; - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит; - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.	2 ч
3-4	Самые полезные продукты.		2 ч
5	Всякому овощу – своё время.		1 ч
6-7	Как правильно есть.		2 ч
8-9	Удивительные превращения пирожка		2 ч
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?		2 ч
12-13	Плох обед, если хлеба нет.		2 ч
14-15	Время есть булочки.		2 ч
16-17	Пора ужинать.		2 ч
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.		2 ч
20-21	Как утолить жажду.		2 ч
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		2 ч

24-25-26	Где найти витамины весной?	Метапредметные: Регулятивные: - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия; - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: - умение узнавать изученные объекты и явления живой природы; - умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;	3 ч
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		2 ч
29-30	Всякому фрукту – своё время		2 ч
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.		3 ч

		<p>- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;</p> <p>- умение формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- умение строить простейшие монологические высказывания;</p> <p>- умение задавать вопросы;</p> <p>- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.</p> <p>Предметные:</p> <p>- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</p> <p>- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</p> <p>- умение определять полезные продукты питания.</p> <p>- знание о структуре ежедневного рациона питания;</p> <p>- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</p> <p>- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</p>	
	Всего -33ч.	Теоретических – 12ч.	Практических – 21ч.

II модуль

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
1	Вводное занятие	<p>Личностные результаты:</p> <p>- умение определять и высказывать под</p>	1 ч

2	Давайте познакомимся!	руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - умение использовать знания в повседневной жизни;	1 ч
3	Из чего состоит наша пища.	- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит; - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культуры питания.	1 ч
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	Метапредметные результаты: Регулятивные: - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия; - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	1 ч
5	Что нужно есть в разное время года.		1 ч
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня		2 ч
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		1 ч
9	«Пищевая тарелка» спортсмена		1 ч
		Познавательные: - умение узнавать изученные объекты и явления живой природы; - умение использовать различные справочные материалы (словарь,	

10-11-12	Где и как готовят пищу.	<p>определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;</p> <p>- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;</p> <p>- умение формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- умение строить простейшие монологические высказывания;</p> <p>- умение задавать вопросы;</p> <p>- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</p>	3 ч
13	Как правильно накрыть стол.		1 ч
14	Как правильно накрыть стол (практикум)		1 ч
15-16	Молоко и молочные продукты.		2 ч
17	Кто работает на ферме?		1 ч
18-19-	Блюда из зерна.	<p>- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</p> <p>- умение определять полезные продукты питания.</p> <p>- знание о структуре ежедневного рациона питания;</p> <p>- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</p> <p>- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте</p>	3 ч
20			
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес		3 ч
24-25	Что и как приготовить из рыбы.		2 ч
26-27	Дары моря.		2 ч
28-29-30	Кулинарное путешествие по России		3 ч

31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	наиболее типичных продуктов питания.	2 ч
33-34	Как правильно вести себя за столом.		2 ч
	Всего – 34ч.	Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.

III модуль

3-4 классы (3 класс - 34 часа из расчёта 1 час в неделю, 4 класс - 34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
<u>3 класс</u> 1	Вводное занятие	<u>3 класс:</u>	1 ч
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	Личностные результаты: - осознание необходимости правильно питаться , - целостное восприятие термина «правильное питание», - уважительное отношение к другому мнению, - принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения, - формирование эстетических потребностей, чувств, - развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности. Метапредметные УУД Регулятивные УУД: - способность принимать, понимать учебную задачу, - сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность, - начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.	1 ч
3	От каких факторов зависит наше здоровье?		1 ч
4	Черты характера и здоровье		1 ч
5	Привычки и здоровье		1 ч
6-7	Мой ЗОЖ		2 ч
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»		1 ч
9	Рациональное, сбалансированное питание		1 ч
10	«Белковый круг»		1 ч
11	« Жировой круг»		1 ч
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»		1 ч
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников		1 ч
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»		1 ч

		Познавательные УУД: - овладение навыками смыслового чтения текста, - осознанно строить речевое высказывание,	
15-16	Витамины и минеральные вещества	- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,	2 ч
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	- начальное умение излагать своё мнение, - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.	1 ч
18-19-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	Коммуникативные УУД: - активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач, - готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,	3 ч
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	- умение понимать общую цель и пути её решения,	2 ч
23-24	Где и как мы едим	- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.	2 ч
25	«Фаст фуды»		1 ч
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены		2 ч
28-29	Меню для похода		2 ч
30	Ты - покупатель	Предметные УУД: - первоначальные представления о правильном питании, - осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,	1 ч
31	Срок хранения продуктов	- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.	1 ч
32	Пищевые отравления, их предупреждение	- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания	1 ч
33	Ты - покупатель Права потребителя		1 ч
34	Ты - покупатель Правила вежливости		1 ч
4 класс 35-36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	4 класс: Универсальные компетенции: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;	2 ч
37-38	«У печи галок не считают»		2 ч
	Помогаем взрослым на		1 ч

39	кухне	— умения активно включаться в коллективную деятельность,	
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками		1 ч
41-42-43	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	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.	3 ч
44	Кухни разных народов	Личностные результаты: — 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	1 ч
45	Традиционные блюда	здорового образа жизни и с учётом границ	1 ч
	Болгарии и Исландии	личностной активности корректировать несоответствия;	
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1 ч
47	Блюда жителей Крайнего Севера		1 ч
48	Традиционные блюда России	Метапредметные результаты: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1 ч
49	Традиционные блюда Кавказа	— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	1 ч
50	Традиционные блюда Кубани	— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации	1 ч
51	«Календарь» кулинарных праздников		1 ч
52	Кухни разных народов праздник		1 ч
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		1 ч
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков		1 ч

	правильного питания школьника.	информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	1 ч
56	Кулинарные традиции Древней Греции		1 ч
57	Кулинарные традиции Древнего Рима		1 ч
58	Правила гостеприимства средневековья		1 ч
59 60	Как питались на Руси		2 ч
61	Традиционные напитки на Руси	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;	1 ч
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		1 ч
63	«Мелодии, посвящённые каше»		1 ч
64	«Продукты танцуют»		1 ч

65-66	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	<ul style="list-style-type: none"> — 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; 	2 ч
67	Сахар его польза и вред		1 ч
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	<ul style="list-style-type: none"> — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	1 ч
		Теоретических – 26 ч.	Практических – 42 ч.

Формы контроля курса внеурочной деятельности.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе; - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий. Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу

по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, 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, видеомаягнитофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). 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» в начальной школе 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 начальной школе 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 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. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебнометодическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании»

<https://www.prav-pit.ru/>

- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте

программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа –

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

- Презентации и методические рекомендации на сайте

программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и

презентации занятий – <https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>