МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное упреждение

города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа №153»

Рассмотрено на заседании МО	Рекомендовано	Утверждаю
руководитель МО	педагогическим советом	Директор МБОУ СОШ №153
_____ Н.Л. Есауленко		_____Г.Ф. Кириченко
Протокол от « 28» августа 2023 г. №1.	Протокол от « 29» августа 2023 г. №1	Приказ от «29» августа 2023 г №125/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1 - 4 классы

Составитель: Есауленко Н.Л.,
куратор начальных классов

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов разработана с учетом авторской программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М.М. Безруких.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебной деятельности – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает: - вариативность при выборе площадок для ее реализации. Программа может быть использована в образовательных организациях различного типа - общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, коррекционных школах, детских домах и интернатах и т.д.;

- свободным выбором сроков реализации как каждой из тем, так и всей программы в целом.

Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для обучающихся, их заинтересованности и т.д.;

- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы.

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, а также уроках технологии.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Количество часов Программы «Разговор о правильном питании» расширено за счет проведения экскурсий, практических работ (создание проектов, презентаций, плакатов; проведение праздников, театрализация сказок, участие в конференциях).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа составленана 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- ✓ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ модульность программы;
- ✓ практическая целесообразность
- ✓ динамическое развитие и системность;
- ✓ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✓ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

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.

Программа состоит из **трех модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» *3 модуль*: «Формула правильного питания»

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"; гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион

питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить"; культура питания:
1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление пищи:
1. "Где и как готовят пищу",
1. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет:
2. "Как правильно накрыть стол",
3. "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания:
1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря"; традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания" рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи:
1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России", 4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для обучающихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес

к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения: фронтальный метод; групповой ; практический; познавательная игра; ситуационный;; соревновательный; активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются: чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

Место в учебном плане

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 классы по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего 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: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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 труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к

материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и

   этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и

этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и
- условиями её
- реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; адекватно воспринимать
- предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;

Выпускник получит

- возможность научиться: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по
- способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые
- коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в

первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач. Выпускник получит возможность научиться: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Воспитательные результаты

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.	Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.	Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

I часть программы «Разговор о правильном питании»

для детей 1,2 класса

- **Если хочешь быть здоровым:**
- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.
- **Самые полезные продукты:**
- дать представление о том, какие продукты наиболее полезные и необходимые человеку,
- научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.
- **Как правильно есть:**
- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,
- Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.
- **Удивительные превращения пирожка:**
- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**
- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.
- **Плох обед, если хлеба нет:**
- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме

«Плох обед, если хлеба нет».

- **Полдник. Время есть булочки:**
- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.
- **Пора ужинать:** формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,
- Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.
- **На вкус и цвет товарищей нет:**
- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов,
- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
- **Как утолить жажду:**

- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».
- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**
- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
- **Где найти витамины весной:**
- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, - Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
- **Овощи, ягоды и фрукты:**
- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,
- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».
- **Всякому овощу свое время:**
- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра « Каждому овощу своё время».
- **День рождения Зелибобы:**
- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола, - Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса

Давайте познакомимся:

-обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

-дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы

«Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;

-Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

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;

-формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

-формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);

-Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление

стенгазеты « Из чего состоит наша пища».

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;

-расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

-Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом:

-сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;

-научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

-расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

-Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

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 аз основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

-сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;

-Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол:

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пи щи;

-помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

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;

-сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;

-Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

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 представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

-способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу:

-расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

-расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

-познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

-дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

-Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы:

-расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

-расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

-продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

-Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря.

-расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

-сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;

-Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие» по России:

-сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

-расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

- **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;

-Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню»,

конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом:

-расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
1 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся	Интернет ресурсы
•	Если хочешь быть здоров.	Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам.	Овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Учатся быть самостоятельными. Учатся нести ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Используют 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. Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося. Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Если хочешь быть здоров. Экскурсия в столовую.	Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Питание в семье	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Полезные продукты	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Экскурсия в магазин.	Обучающиеся получают представление		https://www.prav-pit.ru/teachers

		о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.	работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям. Используют 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. Учатся в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Учатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Сотрудничают со взрослыми и сверстниками. Учатся относиться уважительно к иному мнению, истории и культуре других народов. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	
•	Оформление дневника.	Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Изготовление плаката «Любимые продукты и блюда»	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Польза овощей и фруктов	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Польза кисломолочных продуктов	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Самые полезные напитки	Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему « В нашем магазине».		https://www.prav-pit.ru/teachers

•	Польза злаковых культур	Оформление дневника питания.	сопереживания чувствам других людей). Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Используют 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. Учатся относиться уважительно к иному мнению. Учатся отстаивать свою позицию. Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Самостоятельно формулируют задание; определяют его цель, планируют алгоритм его выполнения; участвуют в диалоге; корректируют работу; ищут дополнительную информацию; используют при выполнении задания справочную литературу; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; определяют самостоятельно критерии оценивания, дают самооценку;	https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Самые полезные продукты.	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Правила питания.	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Гигиена питания.	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Работа с дневником правильного питания	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Работа с дневником правильного питания.	Коллективная беседа о том, какие представления сформированы у школьников об основных принципах гигиены питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers

•	Практическое занятие «Законы питания».	Игра-обсуждение «Законы питания».	Выполняют различные роли в группе. Оформляют в группах плакаты «Мои любимые продукты и блюда». Участвуют в тестировании. Самостоятельно оценивают и контролируют собственную деятельность. Учатся корректно вести себя во время приема пищи.	https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Оформление плаката правильного питания.	Игра-инсценировка « В кафе»		https://www.prav-pit.ru/teachers
	Удивительное превращение пирожка.	Каждый ребёнок должен иметь тетрадь «Разговор о правильном питании», в которой работает по данной теме.		https://www.prav-pit.ru/teachers
	Режим и гигиена питания школьника.	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
	Тестирование по теме «Режим питания».	Игра «Чем не стоит делиться».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Как правильно есть.	Подготовка к выставке индивидуальных дневников питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и		https://www.prav-pit.ru/teachers

	завтрака.	важности регулярного питания, соблюдения режима питания.		
•	Составление меню для завтрака.	Соревнование « Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?»		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Удивительные превращения пирожка	Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра « Доскажи пословицу».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	Оформление плаката правильного питания. Игра « Пословицы запутались». Игра «Знатоки». Конкурс Кашевар».		https://www.prav-pit.ru/teachers

•	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Составление меню обеда.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	Защита проектов «Плох обед, если хлеба нет».		https://www.prav-pit.ru/teachers
•	«Праздник хлеба»	Проведение «Праздника хлеба»		https://www.prav-pit.ru/teachers

2 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся	Интернет ресурсы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания».	Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов.	https://www.prav-pit.ru/teachers
2.	Путешествие по улице правильного питания.	Тематическое рисование на тему «Как правильно питаться».		https://www.prav-pit.ru/teachers
3.	Полдник. Время есть булочки.	Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного		https://www.prav-pit.ru/teachers

		меню.		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств	Учатся отстаивать свою позицию. Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей).	https://www.prav-pit.ru/teachers
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».		https://www.prav-pit.ru/teachers
6.	Пора ужинать.	Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.		https://www.prav-pit.ru/teachers
7.	Практическая работа как приготовить бутерброды	Игра-исследование «Что можно есть на ужин».		https://www.prav-pit.ru/teachers
8.	Составление меню для ужина.	Участие в выставке дневников индивидуального питания.		https://www.prav-pit.ru/teachers
9.	Значение витаминов в жизни человека.	Диспут на тему «Как я ужинаю дома».		https://www.prav-pit.ru/teachers
10.	Практическая работа.	Участие в выставке рисунков «Ужин нашей		https://www.prav-pit.ru/teachers

	Изготовление плаката «Пора ужинать»	семьи». Оформление плаката «Пора ужинать».		
11.	На вкус и цвет товарищей нет.	Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?»		https://www.prav-pit.ru/teachers
12.	Значение витаминов в жизни человека	Участие обучающихся в ролевых играх.	Используют 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.	https://www.prav-pit.ru/teachers
13.	Морепродукты.	Участие обучающихся в ролевых играх.		https://www.prav-pit.ru/teachers
14.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.		https://www.prav-pit.ru/teachers
15.	Как утолить жажду.	Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.		https://www.prav-pit.ru/teachers
16.	Игра «Посещение музея воды»	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Работа в индивидуальных		https://www.prav-pit.ru/teachers

		тетрадях.		
17.	Праздник чая	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».	Выполнять задания по темам: как давать определения понятиям, проводить анализ, синтезировать, обобщать, классифицировать, делать умозаключения.	https://www.prav-pit.ru/teachers
18.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания».		https://www.prav-pit.ru/teachers https://www.prav-pit.ru/teachers
19.	Практическая работа « Меню спортсмена»	Практическая работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе Ролевая игра «Мой день».		https://www.prav-pit.ru/teachers
20.	Где найти витамины весной?	Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями.	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования. Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.	https://www.prav-pit.ru/teachers
21.	Овощи, ягоды и	Составление и		https://www.prav-pit.ru/teachers

	фрукты - витаминные продукты	отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадях.		
22.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».		https://www.prav-pit.ru/teachers
22.	Практическая работа «Мой день»	Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».		https://www.prav-pit.ru/teachers
23.	Напитки и морсы из ягод.	Знакомство в дидактической игре с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма,	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданийс использованием учебной литературы.	https://www.prav-pit.ru/teachers
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».		https://www.prav-pit.ru/teachers
25.	Овощи, ягоды и фрукты.	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада».		https://www.prav-pit.ru/teachers
26.	Всякому овощу - своё время.	Коллективная беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств».	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	https://www.prav-pit.ru/teachers https://www.prav-pit.ru/teachers

27.	Инсценирование сказки вершки и корешки	Ролевая игра « Каждому овощу своё время».	интересов. Формулировать собственное мнение и позицию.	https://www.prav-pit.ru/teachers
28.	Конкурс «Овощной ресторан»	Игра – исследование «Витаминная радуга».		https://www.prav-pit.ru/teachers
29	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Подбор загадок и участие в конкурсе «Угадай овощ».		https://www.prav-pit.ru/teachers
30.	Инсценирование сказки вершки и корешки	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция своих ошибок.	Самостоятельно формулировать задание; определять его цель, планировать алгоритм его выполнения; участвовать в диалоге; корректировать работу; искать дополнительную информацию; использовать при выполнении задания справочную литературу; договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; выполнять различные роли в группе.	https://www.prav-pit.ru/teachers
31.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей»..	Игра «Какие овощи выросли в огороде».		https://www.prav-pit.ru/teachers
32.	Обобщающий урок по теме «Всякому овощу - своё время».	Обобщение в коллективной игре полученных знаний о законах полезного питания, знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.		https://www.prav-pit.ru/teachers

33.	Защита проекта «Самый полезный продукт»	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».		https://www.prav-pit.ru/teachers
34.	День рождения Зелибобы	Совместный праздничный вечер с родителями.		https://www.prav-pit.ru/teachers

3 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся	Интернет ресурсы
1.	Давайте познакомимся.	В коллективной беседе обобщаются уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; даётся представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжении программы «Разговор о правильном питании», знакомство с новыми героями программы; Знакомство с	Используют 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.	https://www.prav-pit.ru/teachers

		рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».		
2.	Из чего состоит наша пища.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.		https://www.prav-pit.ru/teachers
3.	Практическая работа «еню сказочных героев»	Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания		https://www.prav-pit.ru/teachers
4.	Что нужно есть в разное время года	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление	Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося. Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным	https://www.prav-pit.ru/teachers

		стенгазеты « Из чего состоит наша пища».	ценностям. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Формулировать собственное мнение и позицию. Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов.	
5.	Оформление дневника здоровья	Игра - исследование «Меню сказочных героев».		https://www.prav-pit.ru/teachers
6.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Конкурс кулинаров.		https://www.prav-pit.ru/teachers
7.	Что нужно есть в разное время года.	Найти в дополнительных источниках информацию об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; выступление с сообщениями.		https://www.prav-pit.ru/teachers
8.	Полезные продукты в летний период.	Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков через индивидуальные и коллективные выступления.		https://www.prav-pit.ru/teachers
9.	Конкурс кулинаров	Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами		https://www.prav-pit.ru/teachers

		национальной кухни жителей разных регионов.		
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».		https://www.prav-pit.ru/teachers
11.	Составление меню для спортсменов	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».		https://www.prav-pit.ru/teachers
12.	Оформление дневника «Мой день»	Расширение представлений о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений.		https://www.prav-pit.ru/teachers
13.	Где и как готовят пищу.	Расширение представлений о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений.		https://www.prav-pit.ru/teachers

14.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Ролевая игра « В гостях у тётушки Припасихи».		https://www.prav-pit.ru/teachers
15.	Составление меню для летнего периода	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности.		https://www.prav-pit.ru/teachers
16.	Составление меню для зимнего периода.	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности.		https://www.prav-pit.ru/teachers
17.	Составление меню для весеннего периода.	Конкурс кулинаров		https://www.prav-pit.ru/teachers
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.		https://www.prav-pit.ru/teachers
19.	Молоко и молочные продукты.	Оценка своего рациона питания	Беседовать о самых интересных научных открытиях, использующихся в нашей жизни. Развивать наблюдательность.	https://www.prav-pit.ru/teachers
20.	Блюда из зерна.	Подготовка и выступление с сообщениями на тему		https://www.prav-pit.ru/teachers

		«Роль питания и физической активности для здоровья человека».		
21.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.		https://www.prav-pit.ru/teachers
22.	. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».		https://www.prav-pit.ru/teachers
23.	Где и как готовят пищу.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	Анализировать и синтезировать.	https://www.prav-pit.ru/teachers
24.	«Русская печь-история и современность»	Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов;		https://www.prav-pit.ru/teachers

		формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы;		
25.	Экскурсия на кухню в школьной столовой,	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.	Создавать аналогии.	https://www.prav-pit.ru/teachers
26.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		https://www.prav-pit.ru/teachers
27.	Выпуск стенгазеты	Конкурс кроссвордов.		https://www.prav-pit.ru/teachers
28.	Как правильно накрыть стол.	Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; Обсуждение в ходе коллективной беседы важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека; Ролевая игра	Развитию умения высказывать суждения и делать умозаключения.	https://www.prav-pit.ru/teachers

		«Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка».		
29.	Молочное меню.	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Игра-исследование «Это удивительное молоко».	Выполнять задания на практике «Что сначала, что потом», «Составление рассказов по заданному алгоритму».	https://www.prav-pit.ru/teachers
30.	Викторина «Всё из молока».	Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования.	https://www.prav-pit.ru/teachers

31.	Путь от зерна к батону	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.	https://www.prav-pit.ru/teachers
32.	Конкурс «Венок из пословиц»	Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;		https://www.prav-pit.ru/teachers
33.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	Различать способы и средства окружающего Оценивать результаты своей работы.	https://www.prav-pit.ru/teachers
34.	Подведение итогов. Праздник «Хлеб – всему голова».	Праздник «Хлеб – всему голова».		https://www.prav-pit.ru/teachers

4 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание курса	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся	Интернет ресурсы
1.	Повторение изученного материала в 3 классе.	Обобщение в коллективной беседе имеющихся знаний.		https://www.prav-pit.ru/teachers
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.	Получить представление о дикорастущих растениях как источнике полезных веществ, возможности включения их в рацион питания, повторят понятия «съедобные» и «несъедобные» грибы и ягоды, научатся их различать Правила поведения в лесу, как избегать опасных ситуаций, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	https://www.prav-pit.ru/teachers
3.	Какую пищу можно найти в лесу.	Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.		https://www.prav-pit.ru/teachers
4.	Правила поведения в лесу	Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.		https://www.prav-pit.ru/teachers
5.	Лекарственные растения	Практическая работа в тетрадях, отгадывание кроссвордов.		https://www.prav-pit.ru/teachers
6.	Съедобные и несъедобные грибы	Практическая работа в тетрадях, отгадывание кроссвордов.		https://www.prav-pit.ru/teachers

7.	Игра « Походная математика».	Игра « Походная математика».	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	https://www.prav-pit.ru/teachers
8.	Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».	Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».		https://www.prav-pit.ru/teachers
9.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пишу.	**Р**асширять представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, сформируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма	https://www.prav-pit.ru/teachers
10.	Игра – приготовить из рыбы.	Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе.		https://www.prav-pit.ru/teachers
11.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	Практическая работа в тетрадях, эстафета поваров.	**Р**асширять представление о связи кулинарии сразличными сторонами и аспектами жизни человека, узнают об особенностях продуктов питания в различных странах. **Р**азвивать творческие способности, культурный кругозор, интерес к	https://www.prav-pit.ru/teachers
12.	Эстафета поваров	Игра-исследование «Рыбное меню».		https://www.prav-pit.ru/teachers
13.	Конкурс половиц	Конкурс рисунков «В подводном царстве».		https://www.prav-pit.ru/teachers

	поговорок		театральным постановкам, умение	
14.	Дары моря.	Конкурс пословиц и поговорок.	высказывать свое мнение от увиденного и услышанного, воспринимать чужую точку зрения и адекватно ее оценивать, Повторять правила поведения в общественных местах, развивают тягу к всестороннему саморазвитию, чтению.	https://www.prav-pit.ru/teachers
15.	Экскурсия в магазин морепродуктов	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.	Расширять представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности, узнают о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу, продолжат формирование навыков правильного поведения в походе **П**олучить навыки уважительного и бережного отношения к природе, взаимодействия с товарищами и взрослыми в походе, на рыбалке	https://www.prav-pit.ru/teachers

16.	Проект «День Нептуна»	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».		https://www.prav-pit.ru/teachers
17.	Защита проектов «День Нептуна».	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».		https://www.prav-pit.ru/teachers
18.	Оформление плаката « Обитатели моря»	Поиск дополнительной информации опользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.		https://www.prav-pit.ru/teachers
19.	Необычные рыбы планеты.	Практическая работа в тетрадях.		https://www.prav-pit.ru/teachers
20.	Викторина «Морские обитатели»	Практическая работа в тетрадях.		https://www.prav-pit.ru/teachers
21.	Дары моря. Меню из морепродуктов	Викторина « В гостях у Нептуна».		https://www.prav-pit.ru/teachers
22.	«Кулинарное путешествие» по России.	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.	**Расширят п**редставление об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны, узнают о способах хранения продуктов, познакомятся с рационом питания царей, среднего сословия и бедных людей. **Развивать** интерес к самостоятельной и коллективной работе, учатся ставить цели, достигать их, учитывая мнение окружающих. **Анализировать**	https://www.prav-pit.ru/teachers

			полученную информацию в соответствии с поставленной задачей.	
23.	Традиционные блюда нашего края.	Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде.	**Ф**ормировать представление о кулинарных традициях нашего народа, узнают о том как менялись вкусовые пристрастия народов планирование и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение,	https://www.prav-pit.ru/teachers
24.	Практическая работа по составлению меню.	Практическая работа в индивидуальных тетрадях.		https://www.prav-pit.ru/teachers
25.	Конкурс рисунков «Вкусный	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».		https://www.prav-pit.ru/teachers

	маршрут».		
26.	Любимое блюдо моей семьи.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	https://www.prav-pit.ru/teachers
27.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	Игра-проект «Кулинарный глобус».	https://www.prav-pit.ru/teachers
28.	«Кулинарное путешествие» по России.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	https://www.prav-pit.ru/teachers
29.	Традиционный рацион питания в России.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	https://www.prav-pit.ru/teachers
30.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	Игра-проект «Кулинарный глобус».	https://www.prav-pit.ru/teachers
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Коллективная беседа о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.	https://www.prav-pit.ru/teachers
32.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		https://www.prav-pit.ru/teachers
33.	Накрываем праздничный стол		https://www.prav-pit.ru/teachers
34.	Конкурс « На необитаемом		https://www.prav-pit.ru/teachers

	острове»			

Уровень результатов работы по курсу «Разговор о правильном питании» (направления: спортивно - оздоровительное , социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное):

1 уровень - формирование у детей способности самостоятельно мыслить и действовать, добывать и применять знания, удовлетворять интеллектуальные запросы, чётко планировать свои действия.

2 уровень - формирование универсальных учебных действий: восприятие, внимание, формы мышления - наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

3 уровень - участие в конкурсах, конференциях, в выставках, соревнованиях, осознанное стремление к здоровому образу жизни.

Оценочная деятельность обучающихся (проверка результатов) проводится посредством:

-анкетирования обучающихся и их родителей;

-тестирования;

-экспресс-опросов;

-представления рисунков, презентации, проектных работ;

-праздников, проводимых совместно с родителями;

-планируется участие ребят в общешкольных мероприятиях по данной тематике.

Источники информации

1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -21
2. Программа «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2022.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022 г.
4. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких.
5. «Книга о вкусной и здоровой пище»- М.: «Эксмо - Пресс», 2022г.
6. http://vms-list.narod.ru/index.html – Сообщество педагогических интернет-объединений:
7. «Развивающие игры для младших школьников» сборник для родителей и педагогов. М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. Возрастная физиология-М.:2022г.
8. М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей, М.:2022г.
9. И.С. Яхонтова. Будь здоров! М.:2022 г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-коммуникативные средства

1. Аудиозаписи в соответствии с программой обучения.
2. Презентации к основным темам.
3. Плакаты.
4. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы.

Технические средства обучения

Интерактивная доска	д
Мультимедийный проектор	д
Компьютер	д
Сканер	д
Принтер лазерный	д

Оборудование

Ученические столы одно- и двуместные с комплектом стульев.	к
Классная доска.	д
Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.	д
Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	д
Подставки для книг, держатели для схем и таблиц и т.п.	д
Стол учительский с тумбой.	д

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);
К – полный комплект (на каждого ученика);