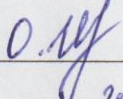


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
Город Киров Калужской области


Рассмотрено
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № от 30.08.2023


«Согласовано»
зам. директора по ВР МКОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №6»



О.А. Шабанова
« 30 » 08.2023

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6»



А.П. Воронов
Приказ № 40 от « 31 » 08.2023


Программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» (1 - 4 класс)
(направленность: спортивно-оздоровительная)

Для детей 6-11 лет
Срок реализации – 4 года
Количество часов в неделю - 1
Составители программы:
учителя начальных классов
И.В. Соколовская, Л.С. Потапова, Ю.А. Лебедева,
Н.А. Рауш, Е.А. Амелина, О.А. Шабанова,
Г.Н. Усова, Т.Д. Федотова

г. Киров
2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «**Разговор о правильном питании**» (модифицированная) разработана для учащихся 1-4 классов в соответствии требованиями ФГОС НОО с учётом возрастных особенностей учащихся на основе:

1. Закона об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. ФГОС второго поколения от 6 октября 2009 года №373;
3. Методических рекомендаций к примерной программе по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2011 г.)
4. СанПин 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года №189;
5. **Авторской** программы курса «**Разговор о правильном питании**» для начальной школы. Авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Объём программы: на реализацию программы отводится 131 час:

по 1 часу в неделю в 1–4-м классах.

Программа входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», имеет **спортивно – оздоровительное направление**.

Сроки реализации программы: 4 года (**1–4-й классы**).

Программа рассчитана на возраст детей – 6-11 лет.

Актуальность программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей. Ведь главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

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

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 укреплении 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;

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.

Отличительными особенностями и новизной программы является то, что она 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» - для детей 6-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 7-9 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 9 -11 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, 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 метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

- ✚ 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.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 32 часа, 2 класс – 33 часа, 3 класс – 33 часа, 4 класс – 33 часа. Общий объём учебного времени составляет 131 час.

(теоретических – 49ч., практических – 82 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предполагаемые результаты освоения курса:

Методический конструктор

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов

Виды внеурочной деятельности	Уровень результатов		
	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
	Программа «Разговор о правильном питании»		
	Сюжетно- ролевые игры «В кафе», «На кухне», выставка «Уголок крестьянской избы», тематическое рисование, игра – соревнование «Разложи продукты по столам», конкурс «Кошевар», практическая работа «Мой напиток», «Сервировка стола», «Составление собственной пирамиды питания», работа с энциклопедиями, составление кроссвордов, тестирование «Меню спортсмена».		
Родительские собрания «Если хочешь быть здоров», «Меню младшего школьника», праздник «Масленица», конкурс – дегустация «Какой ароматный чай», экскурсии, заседание клуба «Что? Где? Когда?», спектакль «Там на неведомых дорожках», игра – проект «Кулинарный глобус», дневник здоровья, мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика», анкетирование детей и родителей.			

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Система отслеживания и оценивания результатов освоения курса.

Наблюдения, практические занятия, проекты. Тестирование Участие в конкурсах разного уровня. Анкетирование.

Содержание курса.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

1 модуль "Разговор о правильном питании" – 1 класс

Если хочешь быть здоров. Введение в тему.

Разнообразие питания.

"Самые полезные продукты". Что надо есть, если хочешь стать сильнее". "Где найти витамины весной". "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты"

"Каждому овощу свое время" Всякому фрукту своё время.

Гигиена питания:

"Как правильно есть".

Режим питания:

"Удивительные превращения пирожка".

Рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной". "Плох обед, если хлеба нет". "Полдник.

Время есть булочки"

"Пора ужинать". Как утолить жажду.

Культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет". "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья" – 2 класс

Вводное занятие. Давайте познакомимся!

Разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища" Дневник здоровья. Пищевая тарелка. «Что нужно есть в разное время года»

Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"

Гигиена питания и приготовление пищи

"Где и как готовят пищу". "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"

Этикет

"Как правильно накрыть стол". "Как правильно вести себя за столом"

Рацион питания

"Молоко и молочные продукты". "Блюда из зерна". "Какую пищу можно найти в лесу". "Что и как приготовить из рыбы"

"Дары моря".

Традиции и культура питания:

"Кулинарное путешествие по России"

3 модуль "Формула правильного питания" – 3 класс

Вводное занятие.

Рациональное питание

"Здоровье - это здорово". От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье

Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание. «Белковый круг»

«Жировой круг». Мой рацион питания. «Минеральный круг». Умейте правильно питаться.

Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.

Режим питания.

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Энергия пищи.

Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека.

Гигиена питания и приготовление пищи

Где и как мы едим. «Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены. Меню для похода.

Потребительская культура

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты – покупатель. Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

3 модуль "Формула правильного питания" – 4 класс

Гигиена питания и приготовление пищи

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. «У печи галок не считают».

Помогаем взрослым на кухне.

Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям.

Блюдо своими руками.

Традиции и культура питания:

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии.

Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа.

Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов.

Праздник. Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания.

Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.

Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима.

Правила гостеприимства средневековья. Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «

Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

Учебно-тематический план

I модуль "Разговор о правильном питании"

1 класс (32 часа из расчёта 1 час в неделю)

Содержание курса	Количество часов		
	Теория	Практик	Всего

		а	часов
Если хочешь быть здоров	2		2
Разнообразие питания	7	5	12
"Самые полезные продукты",	1	1	2
Что надо есть, если хочешь стать сильнее",	1	1	2
"Где найти витамины весной",	1	1	3
"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",	2	1	2
"Каждому овощу свое время";	1		1
Всякому фрукту своё время	1	1	2
Гигиена питания: "Как правильно есть";	1	1	2
Режим питания: "Удивительные превращения пирожка";	1	1	2
Рацион питания:	5	5	10
"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",	1	1	2
"Плох обед, если хлеба нет",	1	1	2
"Полдник. Время есть булочки",	1	1	2
"Пора ужинать",	1	1	2
Как утолить жажду	1	1	2
Культура питания:	2	2	4
"На вкус и цвет товарищей нет",	1	1	2
"День рождения Зелибобы".	1	1	2
Итого	18	14	32

**II модуль "Две недели в лагере здоровья"
2 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

Содержание курса	Количество часов		
	Теория	Практик а	Всего часов
Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	1	2
Разнообразие питания	4	3	7
"Из чего состоит наша пища"	1		1
Дневник здоровья. Пищевая тарелка.		1	1
«Что нужно есть в разное время года»	1		1
Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.		2	2
"Как правильно питаться, если занимаешься спортом"	2		2
Гигиена питания и приготовление пищи	2	3	5
"Где и как готовят пищу"	1	2	3
"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"	1	1	2
Этикет	1	3	4
"Как правильно накрыть стол"		2	2
"Как правильно вести себя за столом"	1	1	2

Рацион питания	7	6	13
"Молоко и молочные продукты"	1	2	3
"Блюда из зерна"	2	1	3
"Какую пищу можно найти в лесу"	2	1	3
"Что и как приготовить из рыбы"	1	1	2
"Дары моря"	1	1	2
традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России"	1	1	2
Итого	16	17	33

III модуль "Формула правильного питания"
3-4 класс (68 часов из расчёта 1 час в неделю)
3 класс (33 часа)

Содержание курса	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего часов
Вводное занятие.	1		1
Рациональное питания	6	6	12
"Здоровье - это здорово"	0,5	0,5	1
От каких факторов зависит наше здоровье?		1	1
Черты характера и здоровье	1		1
Привычки и здоровье		1	1
Мой ЗОЖ	1	1	2
Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»		1	1
Рациональное, сбалансированное питание	0,5	0,5	1
« Белковый круг»	1		1
« Жировой круг»	1		1
Мой рацион питания «Минеральный круг»	1		1
Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников		1	1
Режим питания.	2,5	1,5	4
Режим питания. «Пищевая тарелка»	0,5	0,5	1
Витамины и минеральные вещества	1	1	2
Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1		1
Энергия пищи.	3	2	5
Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	2	1	3
Роль пищевых волокон на организм человека	1	1	2
Гигиена питания и приготовление пищи	3	3	6
Где и как мы едим	1	1	2

« Фаст фуды»	1		1
Где и как мы едим. Правила гигиены		1	2
Меню для похода	1	1	2
Потребительская культура	2,5	2,5	5
Ты - покупатель		1	1
Срок хранения продуктов	0,5	0,5	1
Пищевые отравления, их предупреждение	1		1
Ты - покупатель Права потребителя	0,5	0,5	1
Ты - покупатель Правила вежливости	0,5	0,5	1
Итого	18	15	33
III модуль "Формула правильного питания" 4 класс (33 часа)			
Гигиена питания и приготовление пищи	2,5	6,5	9
Ты готовишь себе и друзьям	0,5	0,5	1
Бытовые приборы для кухни	1		1
« У печи галок не считают»	1	1	2
Помогаем взрослым на кухне		1	1
Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками		2	2
Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками		2	2
	15	9	24
Традиции и культура питания:			
Кухни разных народов	1		1
Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1		1
Традиционные блюда Японии и Норвегии	1		1
Блюда жителей Крайнего Севера	1		1
Традиционные блюда России	1		1
Традиционные блюда Кавказа	1		1
Традиционные блюда Кубани	1		1
«Календарь» кулинарных праздников		1	1
Кухни разных народов. Праздник		1	1
Кулинарная история. Как питались наши предки?	1		1
Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.		1	1
Кулинарные традиции Древнего Египта	1		1
Кулинарные традиции Древней Греции	1		1
Кулинарные традиции Древнего Рима	1		1
Правила гостеприимства средневековья	1		1
Как питались на Руси	1	1	1
Традиционные напитки на Руси	1		1
Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		1	1

«Мелодии, посвящённые каше»		1	1
« Продукты танцуют»		1	1
Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»		2	2
Сахар его польза и вред	1		1
Путешествие по «Аппетитной стране»		1	1
Итого	17,5	15,5	33

**Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности обучающихся**

I модуль

1 класс (32 часа из расчёта 1 час в неделю)

1

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности учащихся (формы работы)
1-2	Если хочешь быть здоров.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	Самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
5	Всякому овощу – своё время.	Праздник урожая.
6-7	Как правильно есть.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	Время есть булочки.	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.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей

		«Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
20-21	Как утолить жажду.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29-30	Всякому фрукту – своё время	Праздник урожая.
31-32	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет

II модуль

класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

2

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности учащихся (формы работы)
1	Вводное занятие	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Давайте познакомимся!	
3	Из чего состоит наша пища.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	
5	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»
6 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Спортивное состязание, 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.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
13	Как правильно накрыть стол.	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.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»
17	Кто работает на ферме?	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
18 19 20	Блюда из зерна.	Отгадывание загадок Игра-конкурс «Хлебопеки». Практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Исценирование.
21 22 23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках», «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
24 25	Что и как приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
26 27	Дары моря.	Викторина « В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа
28 29 30	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
31 32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практическая работа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове»
33	Как правильно вести себя за столом.	Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»

III модуль

3

класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности учащихся (формы работы)
1	Вводное занятие	Анкетирование родителей
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	Цветик - семицветик практическая работа
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Практическая работа «Древо здоровья»
4	Черты характера и здоровье	Дневник здоровья
5	Привычки и здоровье	«Помоги Кубику или Бусинке»
6 7	Мой ЗОЖ	Тестирование . Игра – путешествие « Лесной тропой»
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»

9	Рациональное, сбалансированное питание	Тест «Самые полезные продукты». Конкурс загадок. Творческая работа
10	« Белковый круг»	Игра «Третий лишний». Дневник здоровья Работа с энциклопедиями. Творческая работа
11	« Жировой круг»	пословицы и поговорки о правильном питании.
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	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	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
15 16	Витамины и минеральные вещества	Динамическая игра «Поезд». Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	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?»	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
21 22	Роль пищевых волокон на организм человека	Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
23 24	Где и как мы едим	Викторина. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование. Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
25	« Фаст фуды»	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Фаст фуды»
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)
27 28	Меню для похода	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»
29	Ты - покупатель	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
30	Срок хранения продуктов	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект
31	Пищевые отравления, их предупреждение	Экскурсия в поликлинику
32	Ты - покупатель Права потребителя	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование

33	Ты - покупатель Правила вежливости	
----	------------------------------------	--

III модуль

4

класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности учащихся (формы работы)
1 2	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»
3 4	« У печи галок не считают»	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
5	Помогаем взрослым на кухне	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
6 7	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	
8 9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
10	Кухни разных народов	Игра «Знатоки». Игра «Поварята»
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались»
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде»
13	Блюда жителей Крайнего Севера	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
14	Традиционные блюда России	Праздник «Каждому овощу – свое время»
15	Традиционные блюда Кавказа	Игра-эстафета «Собираем овощи»
16	Традиционные блюда Кубани	Ярмарки полезных продуктов
17	«Календарь» кулинарных праздников	Мини – проекты:
18	Кухни разных народов праздник	«Вопросы тетушки Почемучки»
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	«Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Мини – проект «Здоровое питание»
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	Путешествие – практикум Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд
22	Кулинарные традиции Древней Греции	Трактир « Здоровье»
23	Кулинарные традиции Древнего	Игра «Знатоки»

	Рима	Встречи с интересными людьми
24	Правила гостеприимства средневековья	Праздник чая Сказки современной кухни
25	Как питались на Руси	
26	Традиционные напитки на Руси	
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	
28	«Мелодии, посвящённые каше»	
29	«Продукты танцуют»	
30 31	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект «Секреты здорового питания»
32	Сахар его польза и вред	Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика»
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	Игра – путешествие Сказки современной кухни

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения курса внеурочной деятельности

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, видеомэгафон* 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.

Список литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

Календарно - тематическое планирование

I модуль

класс (32 часа из расчёта 1 час в неделю)

1

№	Тема	Кол-во часов	Цель	Формы работы	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Если хочешь быть здоров.	2	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.	2	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 –	1	Познакомить детей с разнообразием	Праздник урожая.		

	своё время.		овощей			
6-7	Как правильно есть.	2	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	2	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?	2	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.	2	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.	2	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.	2	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню,	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.		

			его составе.			
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2	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.	2	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.	2	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?	3	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.	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»		
29-30	Всякому фрукту – своё время	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.		
31-32	День рождения Зелибобы.	2	Закрепить полученные знания о законах здорового	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на		

	Проверь себя.		питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	лучший подарок – совет		
Итого - 32 ч.						

Календарно - тематическое планирование

I I модуль

класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

2

№	Тема	Кол-во часов	Цели	Формы работы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	1	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.		
2	Давайте познакомимся!	1				
3	Из чего состоит наша пища.	1	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	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.		
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1				

			разнообразного питания как обязательном условии здоровья.			
5	Что нужно есть в разное время года.	1	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.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»		
6 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2				
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	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;	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	1				

			привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.			
10 11 12	Где и как готовят пищу.	3	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.	1	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола;	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)	1	помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.			
15 16	Молоко и молочные продукты.	2	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»		

			рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.			
17	Кто работает на ферме?	1	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина		
18 19 20	Блюда из зерна.	3	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 Исценирование.		
21 22 23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		

			представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.			
24 25	Что и как приготовить из рыбы.	2	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.	2	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	3	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.	2	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		

			представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.			
33	Как правильно вести себя за столом.	1	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 культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»		
Итого – 33 ч.						

Календарно – тематическое планирование
III модуль
класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

3

№	Тема	Кол -во часов	Цели	Формы работы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	1	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.	Анкетирование родителей		
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1	развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в	Цветик - семицветик практическая работа		

			процессе решения проблемы			
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	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 здоровье	1	Сформировать у детей представление о зависимости 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;	Дневник здоровья		
5	Привычки и здоровье	1		«Помоги Кубику или Бусинке»		
6 7	Мой ЗОЖ	2	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»		
8	Продукты разные нужны, блюда	1	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»		

	разные важны. «Пирамида питания»		питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих			
9	Рационально е, сбалансиров анное питание	1	веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа		
10	« Белковый круг»	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа		
11	« Жировой круг»	1	информационными источниками. Представление о роли	пословицы и поговорки о правильном питании.		
12	Мой рацион питания «Минеральн ый круг»	1	минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности 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	1	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»	1	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»		

			заботиться и укреплять собственное здоровье			
15 16	Витамины и минеральные вещества	2	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.	1	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» (поговорки и пословицы)		
18 19	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3	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?»		
20 21	Роль пищевых волокон на организм человека	2	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	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»		

			<p>несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;</p>			
22 23	Где и как мы едим	2	<p>Правила полезного 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 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.</p>	<p>Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»</p>		
24	«Фаст фуды»	1	<p>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;</p>	<p>Кроссворд Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»</p>		
25 26	Где и как мы едим. Правила гигиены	2	<p>Навыки, связанные с этикетом в области питания. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать</p>	<p>Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)</p>		

			чувство товарищества и взаимопомощи.			
27 28	Меню для похода	2	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 формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход «Отдыхаем всей семьёй»		
29	Ты - покупатель	1	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»		
30	Срок хранения продуктов	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект		
31	Пищевые отравления, их предупреждение	1	обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта	Экскурсия в поликлинику		
32	Ты - покупатель Права потребителя	1	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование		

33	Ты - покупатель Правила вежливости	1	коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы			
----	---------------------------------------	---	---	--	--	--

Итого – 33 часа

**Календарно – тематическое планирование
III модуль «Формула правильного питания»
4 класс (33 часа из расчёта 1 часа в неделю)**

№	Тема	Кол -во часов	Цели	Формы работы	Дата по плану	Дата по факту
1 2	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2	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 самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»		
3 4	« У печи галок не считают»	2	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		
5	Помогаем	1	освоение детьми и	Игра «Приготовь		

	взрослым на кухне		подростками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;	блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)		
6 7	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	2	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)		
8 9	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» Праздник «Каждому овощу – свое время» Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов		
10	Кухни разных народов	1	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков	Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»		
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1				
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1				
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1				
14	Традиционные блюда России	1				
15	Традиционные блюда Кавказа	1				
16	Традиционные блюда Кубани	1				
17	«Календарь» кулинарных	1				

	праздников			Старинный рецепт		
18	Кухни разных народов праздник	1				
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1				
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Мини – проект «Здоровое питание»		
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать	Путешествие – практикум Выставка «Уголок крестьянской избы», кроссворд Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни		
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1	взаимобусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а			
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о			
24	Правила гостеприимства средневековья	1	многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного			
25	Как питались на Руси	1	включения некоторых из них в рацион питания школьников;			
26	Традиционн	1	познакомить детей с			

	ые напитки на Руси		традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.			
27	Необычное кулинарное путешествие . Музеи продуктов	1	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности			
28	«Мелодии, посвящённые каше»	1				
29	«Продукты танцуют»	1				
30 31	Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»	2	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 здоровье, 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	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект « Секреты здорового питания»		
32	Сахар его польза и вред	1	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»		

33	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.	Игра – путешествие «Сказки современной кухни»		
Итого – 33 часа						