

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
(МБОУ СОШ № 4)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1D0FF841109E45F3D3B8BE63C4CE8616
Владелец: Томуз Ирина Сергеевна
Действителен: с 15.11.2022 до 08.02.2024

**Выписка из основной образовательной программы
начального общего образования**

РАССМОТРЕНО на заседании МО (протокол от 23 августа 2023 г. №1)
СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для уровня начального общего образования

Выписка верна

28.08.2023

Директор

И.С.Томуз



г. Морозовск 2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ПООП НОО;
- устав МБОУ СОШ № 4;
- локальные акты МБОУ СОШ № 4.
- на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность 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 -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Описание ценностных ориентиров содержания программы

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.

Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Ожидаемый результат изучения курса:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 год обучения «Разговор о правильном питании»	3 – 4 год обучения «Две недели в лагере здоровья»
<i>Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</i>	

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

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

Коммуникативные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); <input type="checkbox"/> владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	<ul style="list-style-type: none"> • использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; • построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; <input type="checkbox"/> формулирование собственного мнения; • умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; <input type="checkbox"/> умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
--	---

Регулятивные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; □ планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); <ul style="list-style-type: none"> ● умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; ● самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
---	--

Познавательные УУД

<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; □ построение сообщения в устной и письменной форме; □ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); □ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; □ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; □ построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); □ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; □ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
--	---

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
□ знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; □ навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> - освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5

2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	12
3.	Этикет	8	8	8	8
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова.

Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; □
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет

Календарно-тематическое планирование программы

«Разговор о правильном питании»

1 класс

№ п/п	Наименование темы занятий	Колво часов	Дата
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1	06.09.2023
2	Из чего состоит наша пища	1	13.09.2023
3	Полезные и вредные привычки питания	1	20.09.2023
4	Самые полезные продукты	1	27.09.2023
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	04.10.2023
6	Удивительное превращение пирожка	1	11.10.2023
7	Твой режим питания	1	18.10.2023
8	Из чего варят каши	1	25.10.2023
9	Как сделать кашу вкусной	1	08.11.2023
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	15.11.2023
11	Хлеб всему голова	1	22.11.2023
12	Хлеб всему голова	1	29.11.2023
13	Полдник	1	06.12.2023
14	Время есть булочки	1	13.12.2023
15	Пора ужинать	1	20.12.2023
16	Почему полезно есть рыбу	1	27.12.2023
17	Мясо и мясные блюда	1	10.01.2024
18	Где найти витамины зимой и весной	1	17.01.2024
19	Всякому овощу – свое время	1	24.01.2024
20	Как утолить жажду	1	31.01.2024
21	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	07.02.2024
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	21.02.2024
23	На вкус и цвет товарищей нет	1	28.02.2024
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	06.03.2024
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	13.03.2024
26	Каждому овощу – свое время	1	20.03.2024
27	Народные праздники, их меню	1	03.04.2024
28	Народные праздники, их меню	1	10.04.2024
29	Как правильно накрыть стол.	1	17.04.2024
30	Как правильно накрыть стол.	1	24.04.2024
31	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	08.05.2024
32	Щи да каша – пища наша	1	15.05.2024
33	Что готовили наши прабабушки. Подведение итогов.	1	22.05.2024

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании», 2 класс

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
-------	---------------------------	--------------	------

1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	07.09.2023
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	14.09.2023
3.	Время есть булочки.	1	21.09.2023
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	28.09.2023
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1	05.10.2023
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	12.10.2023
7.	Пора ужинать	1	19.10.2023
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1	26.10.2023
9.	Составление меню для ужина.	1	09.11.2023
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	16.11.2023
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	23.11.2023
12.	Морепродукты.	1	30.11.2023
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	07.12.2023
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	14.12.2023
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	21.12.2023
16.	Как утолить жажду	1	28.12.2023
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	11.01.2024
18.	Праздник чая	1	18.01.2024
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	25.01.2024
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	01.02.2024
21.	Практическая работа «Мой день»	1	08.02.2024
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	15.02.2024
23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	22.02.2024
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	29.02.2024
25.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	07.03.2024
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	14.03.2024
27.	Посадка лука.	1	21.04.2024
28.	Каждому овощу свое время.	1	04.04.2024
29.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1	11.04.2024
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	18.04.2024
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	25.04.2024
32.	Игра: «Наше питание»	1	02.05.2024
33.	Игра: «Наше питание»	1	16.05.2024
34.	Творческий отчет. «Реклама фруктов, овощей». Подведение итогов	1	24.05.2024

Предполагаемые результаты 2 класса.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты; - выращивать зелень в горшочках.

«Разговор о правильном питании» 3 класс. Модуль «Две недели в лагере здоровья»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование программы
«Разговор о правильном питании» 3 класс**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	07.09.2023
2.	Викторина «Поле чудес».	1	14.09.2023
3.	Из чего состоит наша пища	1	21.09.2023
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1	28.09.2023
5.	Что нужно есть в разное время года	1	05.10.2023
6.	Оформление дневника здоровья	1	12.10.2023
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	19.10.2023
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	26.10.2023
9	Конкурс кулинаров	1	09.11.2023
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	16.11.2023
11	Составление меню для спортсменов	1	23.11.2023
12	Оформление дневника «Мой день»	1	30.11.2023
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	07.12.2023
14	Где и как готовят пищу	1	14.12.2023
15	Экскурсия в столовую.	1	21.12.2023
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	28.12.2023
17	Как правильно накрыть стол.	1	11.01.2024
18	Игра накрываем стол	1	18.01.2024
19	Молоко и молочные продукты	1	25.01.2024
20	Молоко и молочные продукты	1	01.02.2024
21	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	08.02.2024
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	15.02.2024
23	Молочное меню	1	22.02.2024
24	Блюда из зерна	1	29.02.2024
25	Блюда из зерна	1	07.03.2024
26	Путь от зерна к батону	1	14.03.2024
27	Конкурс «Венок из пословиц»	1	21.04.2024
28	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	04.04.2024
29	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	11.04.2024
30	Праздник «Хлеб всему голова»	1	18.04.2024
31	Повар – профессия древняя.	1	25.04.2024
32	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	02.05.2024

33	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1	16.05.2024
34	Творческий отчет. Подведение итогов.	1	24.05.2024

Предполагаемые результаты 3 класса. Ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**Календарно – тематическое планирование программы
«Разговор о правильном питании» 4 класс**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	01.09.2023
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	08.09.2023
3.	Правила поведения в лесу	1	15.09.2023
4.	Лекарственные растения	1	22.09.2023
5.	Игра – блюда из рыбы.	1	29.09.2023
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	06.10.2023
7.	Эстафета поваров	1	13.10.2023
8.	Конкурс пословиц и поговорок	1	20.10.2023
9.	Дары моря.	1	27.10.2023
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	10.11.2023
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	17.11.2023
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	24.11.2023
13.	Меню из морепродуктов	1	01.12.2023
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	08.12.2023
15.	Традиционные блюда нашего края	1	15.12.2023
16.	Традиционные блюда нашего края	1	22.12.2023
17.	Практическая работа по составлению меню	1	29.12.2023
18.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	12.01.2024

19.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	13.01.2024
20.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	19.01.2024
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	26.01.2024
22.	Составление недельного меню	1	02.02.2024
23.	Конкурс кулинарных рецептов	1	09.02.2024
24.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	16.02.2024
25.	Как правильно вести себя за столом	1	01.03.2024
26.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	15.03.2024
27.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	22.03.2024
28.	Накрываем праздничный стол	1	05.04.2024
29.	Накрываем праздничный стол	1	12.04.2024
30.	Блюда из картошки.	1	19.04.2024
31.	Этикет.	1	26.04.2024
32.	Этикет. Как правильно вести себя за столом	1	03.05.2024
33.	Праздник жителей города здоровья.	1	17.05.2024
34.	Подведение итогов. Творческий отчет.	1	24.05.2024

Предполагаемые результаты 4 класса

Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Рабочее место учителя (АРМ)
2	Видеоматериалы по темам
3	Технические средства обучения (компьютер, колонки)
4	Принтер
5	Медиопроектор
6	Smart доска