

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курасовская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:
директор МБОУ «Курасовская СОШ»
А.В. Чупахин
Приказ № 78 от «31» августа 2021 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Разговор о здоровье и правильном питании»

начального общего образования
срок реализации 4 года
возраст 7-10 лет

Разработчики:
Юдина Лидия Александровна,
Еремина Нина Григорьевна,
Слатвинская Галина Кузьминична,
Медведева Юлия Викторовна

Дополнительная образовательная программа: Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009) для обучающихся 7-10 лет, 4 год обучения

Автор программы: Медведева Юлия Викторовна

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «7» августа 2021 г., протокол № 1

Председатель _____ *Шуракин А.В.* _____ Ф.И.О.

Аннотация

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

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.

Общий объём учебного времени составляет 135 часов

(теоретических – 51ч., практических – 84 ч.)

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Цель программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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 -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной

деятельности

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.**

Содержание рабочей программы

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **двух модулей**.

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

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

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

I части программы «Разговор о правильном питании»

для детей 1,2 класса

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

✓ *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ *культура питания:*

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Содержание II части программы

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

Давайте познакомимся

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

дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Из чего состоит наша пища •

дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

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

Что нужно есть в разное время года

сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

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

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

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

научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

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

Где и как готовят пищу

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Как правильно накрыть стол

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

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

Молоко и молочные продукты

расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

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

Блюда из зерна

расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

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

способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Какую пищу можно найти в лесу

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

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

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

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

Что и как можно приготовить из рыбы

расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Дары моря

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

сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

«Кулинарное путешествие» по России

сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Как правильно вести себя за столом

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

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

Творческие отчёты(6ч)

Тематическое планирование:

№ п/п	Раздел	1	2	3	4
		класс	класс	класс	класс
1	Разнообразие питания	4	3	6	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4	5	3	2
3	Этикет	4	3	3	4
4	Рацион питания	4	5	4	4

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» 1 год обучения (1 класс)

№ п/п	Название раздела, тема учебного занятия	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Тео рия	Прак тика	
Гигиена питания и приготовление пищи (2ч)				
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	2		Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Рассуждать о значении питания в жизни людей, о роли продуктов питания для здоровья
Разнообразие питания (4ч)				
2	Самые полезные продукты	1	1	Отличать вредные и полезные продукты. Приводить примеры из личного опыта. Различать и называть молочные продукты. Анализировать и извлекать информацию из различных источников
3	Всякому овощу своё время	1	1	Различать ягоды, овощи и фрукты, используя информацию, полученную в ходе наблюдений, чтения, работы с иллюстрациями. Характеризовать особенности ди- корастущих и культурных растений (на примере своей местности).
Этикет (2ч)				

4	Как правильно есть.	1	1	Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета. Различать столовые приборы. Соблюдать правила сервировки стола. Составлять рассказ по рисунку. Обсуждать в группах и объяснять правила питания.
---	---------------------	---	---	---

Гигиена питания и приготовление пищи (2ч)

5	Удивительное превращение пирожка.	2		Характеризовать рецептуру приготовления отдельных блюд. Рассуждать о пользе и вреде продуктов питания. Выявлять вредные и полезные привычки в питании. Составлять список необходимых продуктов.
---	-----------------------------------	---	--	---

Рацион питания (8ч)

6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	1	Отвечать на вопросы по тексту. Читать предложенный текст, находить в нем ответы на поставленные вопросы. Определять по виду крупу. Называть блюда из зерна. Рассказывать технологию приготовления каши. Обсуждать, как сделать кашу вкуснее.
---	--	---	---	--

7	Плох обед, если хлеба нет.	1	1	Характеризовать ценность хлеба и хлебобулочных изделий. Узнавать по фотографиям вид и сорт хлебобулочных изделий. Читать текст об истории хлеба на Руси. Рассказывать «историю превращения зернышка в батон».
---	----------------------------	---	---	---

8	Время есть булочки	2		Рассказывать о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна. Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни. Проводить наблюдения во время экскурсии в школьную столовую. Обобщать свои наблюдения.
---	--------------------	---	--	---

9	Пора ужинать	1	1	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Обсуждать роль режима питания в жизни человека. Рассказывать о составляющих компонентах режима питания
---	--------------	---	---	--

Этикет (1ч)

10	На вкус и цвет товарищей нет	1		Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Оценивать с нравственных позиций формы поведения, которые допустимы или недопустимы при приеме пищи.
----	------------------------------	---	--	---

Разнообразие питания (3ч)

11	Как утолить жажду	1		<p>Характеризовать понятие «жажда», значение жидкости для организма человека. Выявлять особенности здорового образа жизни. Соблюдать в жизни правила питания.</p> <p>Выполнять требования гигиены питания</p> <p>Оценивать результаты выполненного задания</p>
12	Где найти витамины зимой	1	1	<p>Группировать (классифицировать) продукты питания по содержащимся в них питательных веществ.</p> <p>Анализировать примеры использования человеком в пищу продуктов, богатых витаминами.</p> <p>Обсуждать в группах и объяснять правила питания.</p>
Гигиена питания и приготовление пищи (2ч)				
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	<p>Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Называть разные виды мяса и мясных продуктов. Записывать рецепты блюд.</p> <p>Анализировать свой режим питания, корректировать несоответствия. Обобщать свои наблюдения. Формулировать выводы, отвечать на итоговые вопросы</p>
Разнообразие питания (2ч)				
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1		<p>Различать ягоды, овощи и фрукты, используя информацию, полученную в ходе наблюдений, чтения, работы с иллюстрациями. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма</p>
15	Всякому фрукту – своё время.	1		<p>Различать ягоды, овощи и фрукты, используя информацию, полученную в ходе наблюдений, чтения, работы с иллюстрациями. Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета</p>
Этикет (6ч)				
16	Кухня разных народов	1	1	<p>Рассказывать о законах здорового питания разных народов. Знать и соблюдать правила поведения за столом. Рассказывать о традициях обеда у разных народов. Обсуждать правила поведения за столом в гостях</p>
17	Как питались на Руси	1		<p>Осмысленно читать текст. Отвечать на вопросы по тексту. Рассказывать о законах здорового питания на Руси. Обсуждать морально-этические, эстетические аспекты на примере пословиц народов России</p>
18	Бабушкины рецепты	1	1	<p>Характеризовать рецептуру приготовления отдельных блюд. Составлять меню праздничного стола. Обсуждать правила</p>

				поведения за столом
19	Вкусные традиции моей семьи	1		Рассказывать по рисунку, фотографиям, личным наблюдениям о семейных взаимоотношениях, о семейных традициях, общих праздниках. Учиться правильно накрывать стол. Обсуждать роль семейных традиций для укрепления семьи. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения
Гигиена питания и приготовление пищи (1ч)				
20	Всё ли полезно, что в рот полезло (итоговое занятие)		1	Презентовать свой проект «Полезные и вредные продукты» Описывать внешний вид, характерные особенности отдельных продуктов. Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета. Оценивать свои достижения
	Итого	22	11	

Тематическое планирование 2 год обучения (2 класс)

№ п/п	Название раздела, тема учебного занятия	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Теория	Практика	
Рацион питания – 6 часов				
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		Положительно относиться к правильному питанию; проявлять желание заботиться о своем здоровье. уметь отбирать из своего опыта ту информацию, которая может пригодиться для решения проблемы. уметь организовывать своё рабочее место и работу; уметь задавать уточняющие вопросы; оформлять свою мысль в устной речи;
2	Путешествие по улице правильного питания.		1	Положительно относиться к правильному питанию; проявлять желание заботиться о своем здоровье. уметь отбирать из своего опыта ту информацию, которая может пригодиться для решения проблемы. уметь организовывать своё рабочее место и работу; уметь задавать уточняющие вопросы; оформлять свою мысль в устной речи;
3.	Время есть булочки.	1		проявлять учебно-познавательный интерес к новому материалу; осуществлять поиск необходимой информации в рабочих тетрадях; уметь выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. оформлять свою мысль в монологическое речевое

				высказывание небольшого объёма; учитывать разные мнения и инте-ресы и обосновывать собственную позицию. - работать в паре, группе, учитывая мнения своих одноклассников
4.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».		1	положительно относиться к правильному питанию, в частности к молоку и молочным продуктам; проявлять желание заботиться о своем здоровье.
5.	Конкурс, викторина «Знатоки молока».	1		строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием рабочей тетради и дополнительной литературы.
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»		1	проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с одноклассниками, руководителем кружка; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания; - уметь работать в группе, паре, распределяя обязанности между участниками группы
Гигиена питания и приготовление пищи. Этикет 16 часов				
7.	Пора ужинать	1		Проявлять познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.
8.	Практическая работа « Как приготовить бутерброды»		1	
9.	Составление меню для ужина.		1	положительно относиться к правильному питанию, проявлять желание заботиться о своем здоровье, в частности правильно организовывать время и меню ужина планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осознанно строить сообщения в устной форме; уметь задавать вопросы, не-обходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности.
11	Практическая работа «Знатоки питания»		1	планировать собственные действия в соответствии с поставленной задачей;
12.	Морепродукты.	1		-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
13.	Отгадай мелодию.		1	сравнивать и группировать предметы, их образы по заданным и самостоятельно выбранным основаниям.

				стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в паре и группе.
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		положительно относиться к своему здоровью, правильному питанию; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях. учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		1	
16.	Как утолить жажду		1	
17.	Игра «Посещение музея воды»		1	
18.	Праздник чая		1	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1		Проявлять познавательный интерес к новому материалу.
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»		1	осуществлять поиск необходимой информации;
21.	Практическая работа «Мой день»		2	-использовать общие приёмы решения проблемы, анализировать информацию, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте. в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи; - преобразовывать практическую задачу в познавательную уметь высказывать своё предположение (версию), пробовать предлагать способ его проверки.
Разнообразие питания - 12 часов				
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		Выражать устойчивую учебно-познавательную мотивацию получения новых знаний; уметь определять, формулировать задачу на занятии в диалоге с руководителем кружка; -преобразовывать практическую задачу в познавательную. осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических задач в зависимости от конкретных условий; -осуществлять сравнения, самостоятельно выбирая основания и критерии для логических операций; уметь задавать вопросы для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»		1	
26.	Посадка лука.		1	Высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме;
27.	Каждому овощу свое время.	1		
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»		1	- проявлять интерес к новым знаниям сравнивать, группировать предметы (овощи, фрукты и т.д.), их образы по заданным основаниям; -осуществлять поиск информации для выполнения практических заданий с использованием рабочей тетради и
29.	Конкурс «Овощной ресторан»		1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		1	

31.	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		2	дополнительной литературы. уметь работать по предложен-ному плану, используя необходимые средства. - сопоставлять собственную ра-боту с образцом, оценивать её по критериям,
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».		1	выработанным в группе. уметь обосновывать высказанное суждение; уметь работать в группе, паре, распределяя обязанности между участниками группы

Тематическое планирование 3 год обучения (3 класс)

№п/п	Название раздела, тема учебного занятия	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Тео-рия	Пра-к-тика	
Давайте познакомимся - 2 час				
1	Вводное занятие	1		Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Рассуждать о значении питания в жизни людей, о роли продуктов питания для здоровья.
2	Давайте познакомимся!		1	Рассуждать о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Знакомиться с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья». Анализировать и извлекать информацию из различных источников
Из чего состоит наша пища - 2 час				
3	Из чего состоит наша пища.		1	Оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков. Расширять свои представления о роли и регулярности питания для здоровья человека. Рассказывать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1		Отличать вредные и полезные продукты. Рассуждать о пользе и вреде продуктов питания. Выявлять вредные и полезные привычки в питании. Вести дневник здоровья.
Что нужно есть в разное время года- 3 час				
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; знакомиться с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. Рассказывать о своем питании.
6,7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	1	
Как правильно питаться, если занимаешься спортом -2 час				

8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		1	Рассуждать о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.
9	«Пищевая тарелка» спортсмена		1	Характеризовать «пищевую тарелку» спортсмена. Рассказывать о роли питания и физической активности для здоровья человека. Оценивать рацион питания, калорийность пищи. Оценивать рацион питания, калорийность пищи.
Где и как готовят пищу – 3 час				
10, 11, 12	Где и как готовят пищу.	1	2	Знакомиться с предметами кухонного оборудования, их назначением. Сформировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Рассказывать об одном из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
Как правильно накрыть стол – 2 час				
13	Как правильно накрыть стол.	1		Рассказывать о правилах полезного питания и навыках, связанных с этикетом в области питания. Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола
14	Как правильно накрыть стол (практикум)		1	Осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Различать столовые приборы. Соблюдать правила сервировки стола. Оценивать с нравственных позиций формы поведения, которые допустимы или недопустимы при приеме пищи.
Молоко и молочные продукты – 3 час				
15, 16	Молоко и молочные продукты.	1	1	Расширить представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Рассказывать об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Знакомиться с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
17	Кто работает на ферме?	1		Рассказывать о труде людей разных профессий, работающих на ферме. Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни.
Блюда из зерна – 3 час				
18, 19, 20	Блюда из зерна.	1	2	Рассказывать о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна. Рассуждать о пользе и вреде продуктов питания. Сформировать представления о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион
Какую пищу можно найти в лесу -3 час				
21, 22, 23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	1	2	Расширить знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания. Знакомиться с флорой края, её охраной и правилами

				поведения в лесу, позволяющими избежать ситуаций опасных для здоровья.
Что и как можно приготовить из рыбы -3 час				
24, 25, 26	Что и как можно приготовить из рыбы	1	2	Рассказывать об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Характеризовать рецептуру приготовления отдельных блюд.
Дары моря -3 час				
27, 28, 29	Дары моря.	1	2	Оценивать пользу морепродуктов и необходимость микроэлементов для организма. Рассказывать о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Различать морскую и речную рыбу.
Кулинарное путешествие по России -3 час				
30,31, 32	Кулинарное путешествие по России	1	2	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен -2 час				
33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		1	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента. Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета.
34	Олимпиада здоровья.		1	Оценивать свои знания о питании и физической активности. Развивать желание заботиться о своём здоровье. Соблюдать правила здорового образа жизни.
	Всего –	13	21	

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела, тема учебного занятия	Часы учебного времени		Характеристика основных видов деятельности учащихся
		Тео рия	Прак тика	
1.	Давайте познакомимся (1ч)			Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
	Вводное занятие	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу (3ч)			Развивать творческое воображение. Развитие творческих способностей и кругозора
	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3.	Правила поведения в лесу		1	Формировать готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
4.	Лекарственные растения		1	Знакомится с традиционными рецептами приготовления и употребление в пищу лекарственных растений
	Что и как можно приготовить из рыбы (4ч)			
5.	Игра – приготовить из рыбы.		1	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии

6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»		1	Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
7.	Эстафета поваров		1	Сформировать знания о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни
8.	Конкурс половиц поговорок	1		Формировать навыки, связанные с этикетом в области питания
9.	Дары моря (5ч) Дары моря.	1		Расширять знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов		1	Знакомится с традиционными рецептами приготовления
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»		1	Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
13.	Меню из морепродуктов		1	Расширять свои знания о кулинарных традициях своей страны и других стран
14.	Кулинарное путешествие по России.(6ч) Кулинарное путешествие по России.	1		Расширять знания о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа
15.	Традиционные блюда нашего края	1		Сформировать знания о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской кухни нашего края
16.	Практическая работа по составлению меню		1	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»		1	Расширять свои знания о кулинарных традициях своей страны и других стран
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»		1	Расширять знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»		1	Формировать готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен(4ч)			
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
21.	Составление недельного меню		1	Формировать готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1		Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
24.	Как правильно вести себя за столом(5ч)			Знакомится с традиционными рецептами приготовления
	Как правильно вести себя за столом	1		

25.	Практическая работа		1	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		1	Закреплять навыки, связанные с этикетом в области питания
27.	Накрываем праздничный стол	1		Знакомится с традиционными рецептами приготовления
28.	Накрываем праздничный стол		1	Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
Творческие отчёты(6ч)				
29.	Проекты по изученным темам.		1	Знакомится с традиционными рецептами приготовления
30.	Проекты по изученным темам.		1	Расширять свои знания о кулинарных традициях своей страны и других стран
31.	Творческий отчет		1	Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
32.	Творческий отчет		1	Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора
33.	Викторина по изученным темам.	1		Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
34.	Подведение итогов.	1		Формировать готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.