

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ - СОШ № 181

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов

г. Екатеринбург 2024

Раздел I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования» и допущена министерством образования Российской Федерации.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники **получат 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:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7- 10 лет (1-4 классы).

Занятия проводятся: 1 раз в неделю.

В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов.

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням:

| Первый уровень результатов «ученик научится» (1 класс) | Второй уровень результатов (2-3 класс) | Третий уровень результатов (4 класс) |
|--|--|---|
| соблюдать гигиену питания; ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов); оценивать свой рацион и режим питания с | соблюдать правила рационального питания; определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды); различать основные группы питательных веществ – | соблюдать правила рационального питания; определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды); различать основные группы питательных веществ – белки, |

| | | |
|--|--|---|
| <p>точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.</p> | <p>белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);</p> <p>корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;</p> <p>самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.</p> | <p>жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);</p> <p>корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;</p> <p>самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</p> <p>уметь сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки;</p> <p>иметь представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</p> |
|--|--|---|

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания младших школьников.

Достижение трёх уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых *эффектов* спортивно-оздоровительного развития и воспитания обучающихся — формирование основ здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

| <p>1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»</p> | <p>3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»</p> |
|---|---|
| <p><i>Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</i></p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | |
| <p><i>Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</i></p> | |
| <p>Коммуникативные УУД</p> | |

| | |
|--|---|
| <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. | <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; • формулирование собственного мнения; • умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. |
| Регулятивные УУД | |
| <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); • 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 | <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 |

| | |
|--|---|
| <p>пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <p>том числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
| <p><i>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.</i></p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |

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

В 1 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 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 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 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.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Предполагаемые результаты 1 года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Предполагаемые результаты 2 года обучения.

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.

Предполагаемые результаты 3 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

Обучающиеся 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.

Предполагаемые результаты 4 года обучения

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности

| 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. |

Количество часов по разделам

| № | 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 | 14 |
| 3 | Этикет | 8 | 8 | 8 | 6 |

| | | | | | |
|--------|---------------------------|----|----|----|----|
| 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. Неполезные 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)

1-й год обучения

| Содержание | Основные виды деятельности | Формы организации |
|----------------------------|--|--|
| 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 вместе с родителями. |

2-й год обучения

| Содержание | Основные виды деятельности | Формы организации |
|--|--|--|
| 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. |

3-й год обучения

| Содержание | Основные виды деятельности | Формы организации |
|--|--|--|
| 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. |

4-й год обучения

| Содержание | Основные виды деятельности | Формы организации |
|-------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика». Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках». |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. | Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. | Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей | | |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы | | |

Раздел III. Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Раздел программы |
|-------|---|--------------|--------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров | 1 | Разнообразие питания |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | Разнообразие питания |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 | Разнообразие питания |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | Разнообразие питания |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | Разнообразие питания |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 7 | Твой режим питания | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 12 | Полдник | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 13 | Время есть булочки | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 14 | Пора ужинать | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 | Этикет |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | Этикет |
| 18 | Всякому овощу – свое время | 1 | Этикет |
| 19 | Как утолить жажду | 1 | Этикет |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 | Этикет |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | Этикет |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | Этикет |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | Этикет |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | Рацион питания |
| 25 | Каждому овощу – свое время | 1 | Рацион питания |
| 26 | Народные праздники, их меню | 1 | Рацион питания |
| 27 | Народные праздники, их меню | 1 | Рацион питания |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 | Рацион питания |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | Из истории русской кухни. |

| | | | |
|--------|---|----|---------------------------|
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 | Из истории русской кухни. |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. | 1 | Из истории русской кухни. |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | Из истории русской кухни. |
| 33 | Подведение итогов. | 1 | Из истории русской кухни. |
| Итого: | | 33 | |

2 класс

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Коррекция |
|-------|--|--------------|--------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | Разнообразие питания |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | Разнообразие питания |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | Разнообразие питания |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | Разнообразие питания |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 | Разнообразие питания |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 7. | Пора ужинать | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 12. | Морепродукты. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 16. | Как утолить жажду | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 18. | Праздник чая | 1 | Этикет |
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 | Этикет |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | Этикет |

| | | | |
|--------|---|----|---------------------------|
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 | Этикет |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | Этикет |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | Этикет |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | Этикет |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | Этикет |
| 26. | Посадка лука. | 1 | Рацион питания |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 | Рацион питания |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | Рацион питания |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | Рацион питания |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | Рацион питания |
| 31. | Игра: «Наше питание» | 1 | Из истории русской кухни. |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 | Из истории русской кухни. |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | Из истории русской кухни. |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | Из истории русской кухни. |
| Итого: | | 34 | |

3 класс

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Раздел программы |
|-------|--|--------------|--------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 | Разнообразие питания |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 | Разнообразие питания |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | Разнообразие питания |
| 4. | Игра «Меню сказочных героев» | 1 | Разнообразие питания |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | Разнообразие питания |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 9. | Конкурс кулинаров | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 10. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 11. | Составление меню для спортсменов | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 12. | Оформление дневника «Мой день» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |

| | | | |
|--------|--|----|--------------------------------------|
| 13. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 14. | Где и как готовят пищу | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 15. | Экскурсия в столовую. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 16. | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 17. | Как правильно накрыть стол. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 18. | Игра накрываем стол | 1 | Этикет |
| 19. | Молоко и молочные продукты | 1 | Этикет |
| 20. | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 | Этикет |
| 21. | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | Этикет |
| 22. | Молочное меню | 1 | Этикет |
| 23. | Блюда из зерна | 1 | Этикет |
| 24. | Путь от зерна к батону | 1 | Этикет |
| 25. | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | Этикет |
| 26. | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | Рацион питания |
| 27. | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 | Рацион питания |
| 28. | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | Рацион питания |
| 29. | Повар – профессия древняя. | 1 | Рацион питания |
| 30. | Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 | Рацион питания |
| 31. | Оформление проекта « Хлеб – всему голова» | 1 | Из истории русской кухни. |
| 32. | Творческий отчет. | 1 | Из истории русской кухни. |
| 33. | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 | Из истории русской кухни. |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | Из истории русской кухни. |
| Итого: | | 34 | |

4 класс

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Раздел программы |
|-------|--|--------------|--------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | Разнообразие питания |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | Разнообразие питания |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 | Разнообразие питания |
| 4. | Лекарственные растения | 1 | Разнообразие питания |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | Разнообразие питания |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |

| | | | |
|-----|---|---|--------------------------------------|
| 7. | Эстафета поваров | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 9. | Дары моря. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 10. | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | Гигиена питания и приготовление пищи |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | Этикет |
| 21. | Составление недельного меню | 1 | Этикет |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | Этикет |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | Этикет |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 | Этикет |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 | Этикет |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | Рацион питания |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 | Рацион питания |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 | Рацион питания |
| 29. | Блюда из картошки. | 1 | Рацион питания |
| 30. | Этикет. | 1 | Рацион питания |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 | Из истории русской кухни. |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 | Из истории русской кухни. |
| 33. | Викторина по изученным темам. | 1 | Из истории русской кухни. |

| | | | |
|-----|--------------------|----|---------------------------|
| 34. | Подведение итогов. | 1 | Из истории русской кухни. |
| | Итого: | 34 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025