

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 2025

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:

<i>Первый уровень результатов «ученик научится» (1 класс)</i>	<i>Второй уровень результатов (2-3 класс)</i>	<i>Третий уровень результатов (4 класс)</i>
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,

точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.	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.	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; уметь сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки; иметь представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
---	--	---

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

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «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.	
<i>Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</i>	
Коммуникативные УУД	

• 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.	• 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	
• 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).	• 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	
• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном	• 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

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.	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.
<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>	
• 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.

**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 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.

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	- 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	- 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	- 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	- 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 вилок 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.	Конкурсы 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 303540294533635982749676679132712847518854643119

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026