

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 – 4 классов разработана на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании», г. Самара, ГАУ ДПО СОИРО.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно

выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

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»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

умения:

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.

Формы контроля

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

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

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и	10	12	12	14

	приготовле ние пищи				
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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

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

Из истории русской кухни (17ч)

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

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «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.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

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

Предполагаемые результаты 3-го года обучения 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.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании»**4-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
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	Работа в тетрадях .

	выбор продуктов ограничен»	« 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		Практическая работа
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		

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы.

Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем

Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

1 модуль

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема занятия	Всего часов	Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Если хочешь быть здоров	2	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.	https://www.prav-pit.ru/ https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiam-
2.	Самые полезные	2	3	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра –	https://www.prav-pit.ru/

	продукты.			соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/prirentatsiia-k-zaniatiam-
3	Всякому овощу – своё время.	1	Знакомство детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.	https://www.prav-pit.ru/ https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/prirentatsiia-k-zaniatiam-
4	Как правильно есть.	2	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/prirentatsiia-k-zaniatiam- https://www.prav-pit.ru/teachers/game
5	Удивительные превращения пирожка	2	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/prirentatsiia-k-zaniatiam- https://www.prav-pit.ru/teachers/game
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню,	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/prirentatsiia-k-zaniatiam-

			различных вариантах завтрака.	младшего школьника»	
Плох обед, если хлеба нет.	2	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-	
Время есть булочки	2	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-	
Пора ужинать.	2	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-	
На вкус и цвет товарищей	2	Познакомить с разнообразием вкусовых	Практическая работа, игра «Приготовь	https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-	

	нет.		свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	zientatsiia-k-zaniatiiam-
	Как утолить жажду.	2	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
	Где найти витамины весной?	3	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-

	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
	Всякому фрукту – своё время	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.	https://www.prav-pit.ru/teachers/game
	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	https://kopilkaurokov.ru/v/neurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
		Всего - 33ч.	Теоретических – 12ч.	Практических – 21ч.	

II модуль

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Всего часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
----------	-------------	--------------------	---	---------------------	---

1	Вводное занятие	1	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	
2	Давайте познакомимся!	1			https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiam- https://www.prav-pit.ru/
3	Из чего состоит наша пища.	1	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiam- https://www.prav-pit.ru/teachers/game
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1			

			необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.		
5	Что нужно есть в разное время года.	1	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
6 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2			

			о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiyam- https://www.prav-pit.ru/teachers/game
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1			

			здорового поколения.		
10 11 12	Где и как готовят пищу.	3	<p>Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;</p> <p>познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;</p> <p>сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;</p> <p>познакомить с основными признаками несвежего продукта.</p>	<p>Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).</p>	<p>https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiiam-</p> <p>https://www.prav-pit.ru/teachers/game</p>

13	Как правильно накрыть стол.	1	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка»	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1			https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam- https://www.prapit.ru/teachers/game
15 16	Молоко и молочные продукты.	2	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
17	Кто работает на ферме?	1	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа,	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-

				составление рассказа по картинкам, викторина	zaniatiiam-
18 19 20	Блюда из зерна.	3	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок Игра-конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Исценирование.	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiiam- https://www.pravpit.ru/teachers/game
21 22 23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	3	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiiam-

			рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Экскурсия в лес	
24 25	Что и как приготовить из рыбы.	2	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam- https://www.prav-pit.ru/teachers/game
26 27	Дары моря.	2	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных,	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедия	

			<p>многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.</p>	<p>ми Творческая работа</p>	
28 29 30	<p>Кулинарное путешествие по России</p>	3	<p>Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.</p>	<p>Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус» Практическая работа</p>	<p>https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiam-</p>
31 32	<p>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</p>	2	<p>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.</p>	<p>Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»</p>	<p>https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezentatsiia-k-zaniatiam-</p>

33 34	Как правильно вести себя за столом.	2	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
	Всего – 34ч.		Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.	

III модуль

3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Всего часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	формирование и развитие представления	Анкетирование родителей	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1	детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять	Цветик - семицветик практическая работа	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-

			<p>собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей</p> <p>развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы</p>		
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	<p>Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье</p> <p>Правильное питание. развитие коммуникативных</p>	Практическая работа «Древо здоровья»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochk/a/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-

			х навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы		
4	Черты характера и здоровье	1	Сформировать у детей представление о зависимости	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»	
5	Привычки и здоровье	1	рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;		https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam- https://www.pravpit.ru/teachers/game
6 7	Мой ЗОЖ	2	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом	тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-

			собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа	
10	« Белковый круг»	1	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа	
11	« Жировой круг»	1		пословицы и поговорки о правильном питании.	
12	Мой рацион питания «Минеральны	1		Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»	

	й круг»		<p>формирование умения самостоятельно работать с информационным и источниками.</p> <p>Представление о роли минеральных веществ</p> <p>развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности</p> <p>знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания</p>	Игра «Чем не стоит делиться»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	<p>Пищевые вещества</p> <p>Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания</p>	<p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»</p> <p>Дневник здоровья</p>	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiyam-

14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
15 16	Витамины и минеральные вещества	2	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационным и источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости»	https://www.pravpit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-

			и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	(пословицы и поговорки)	
18 19 20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	3	знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра « Что? Где? Когда?»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
21 22	Роль пищевых волокон на организм человека	2	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности,	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-

			<p>корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;</p>		
23 24	Где и как мы едим	2	<p>Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного</p>	<p>Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»</p>	<p>https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-</p>

			поведения на кухне – бытовые травмы.		
25	« Фаст фуды»	1	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фаст фуды»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
26 27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2	навыки, связанные с этикетом в области питания дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-

			взаимопомощи.		
28 29	Меню для похода	2	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
30	Ты - покупатель	1	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
31	Срок хранения продуктов	1		Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект	
32	Пищевые отравления, их	1		Экскурсия в поликлинику	

	предупреждение		обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта		
33	Ты - покупатель Права потребителя	1	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование	https://www.prav-pit.ru/teachers/game
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1	развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы		

35 36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационным и источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochk a/presentacii/prie zientatsiia-k-zaniatiiam-
37 38	« У печи галок не считают»	2	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochk a/presentacii/prie zientatsiia-k-zaniatiiam-

			и подростков, их интересов и познавательной деятельности		
39	Помогаем взрослым на кухне	1	освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1	развитие коммуникативных навыков у детей и подростков,	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
41 42 43	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3	умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-

44	Кухни разных народов	1	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,	Игра «Знатоки» Игра «Поварята»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
45	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран;	Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята»	
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки»	
47	Блюда жителей Крайнего Севера	1	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»	
48	Традиционные блюда России	1	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;	Праздник «Каждому овощу – свое время» Игра-эстафета «Собираем овощи»	
49	Традиционные блюда Кавказа	1	развитие коммуникативны	Ярмарки полезных продуктов	
50	Традиционные блюда Кубани	1		Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки»	
51	«Календарь» кулинарных праздников	1		«Информбюро: советы мудрой Совы»	
52	Кухни разных народов праздник	1		«В гостях у Алены Ивановны»	
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1		Старинный рецепт	

			Х НАВЫКОВ		
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Мини – проект «Здоровое питание»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;	Путешествие – практикум Выставка «Уголок крестьянской избы», кроссворд	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam- eda.ru > Рецепты > Греческая кухня
56	Кулинарные традиции Древней Греции	1	показать	Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки»	
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	взаимобусловленность возникновения	Встречи с интересными людьми	
58	Правила гостеприимства	1	традиционных блюд от	Праздник чая Сказки современной	

	средневековья		географии	кухни	
59 60	Как питались на Руси	2	территории, а также особенностях		
61	Традиционные напитки на Руси	1	ведения хозяйства; сформировать		
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	представление детей о многообразии, простоте и		
63	«Мелодии, посвящённые каше»	1	пищевой ценности многих традиционных		
64	«Продукты танцуют»	1	блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-	

		<p>краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.</p> <p>развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности</p>		
--	--	--	--	--

65 66	Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»	2	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье ,развитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект « Секреты здорового питания»	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiiam-
----------	--	---	---	--	---

			рационального питания детей		
67	Сахар его польза и вред	1	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших	Игра – путешествие Сказки современной кухни	https://www.prav-pit.ru/teachers/game https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/presentacii/priezientatsiia-k-zaniatiam-

		<p>человеческих ценности; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположног о значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности</p>		
		Теоретических – 26 ч.	Практических – 84 ч.	

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.