

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара



Рассмотрено

Председатель методического объединения учителей начальных классов

Гареева Подобедова И.И.

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

Гареева Подобедова И.И.

«28» 08 2023 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

Басис Басис Л.Б.

Приказ № 561/0
«29» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(1-3 классы)

Форма организации: кружок

Направление: «Учение с увлечением!»

Срок реализации: 3 года

Программа составлена учителями начальных классов Подобедовой И.И., Новиковой О.Н., Куфтериной О.Е., Берняевой М.Е., Бурнаевой М.Е., Панафёновой Т.С., Шашковой Т.С., Мироненко Н.Г., Пономаревой М.М., Ивановой М.Н., Герасимовой В.И., Щипановой С.В., Кветкиной Р.Н., Куликовой Н.В., Чугуровой Т.В., Калининой О.В., Архандеевой Е.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС начального общего и основного общего образования, утверждённых приказом Министерства просвещения России от 31 мая 2021 г № 286 и № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- 4.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2)
- Основной образовательной программы МБОУ Лицей « Созвездие» № 131
- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Основной образовательной программы МБОУ Лицей « Созвездие» № 131 г.о. Самара

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» реализует **направление внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительная деятельность»** в начальной школе.

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.

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 обучающимися. 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 направлению « спортивно-оздоровительная деятельность» «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-3 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 обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Раздел 1. Разнообразие питания

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».

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

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.

Раздел 3. Этикет

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.

Раздел 4. Рацион питания

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.

Раздел 5. Из истории русской кухни

1 класс

Содержание	Теория	Практика	ЭОР/ЦОР
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	https://www.prav-pit.ru/digital-school
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.	https://www.prav-pit.ru/digital-school

2 класс

Содержание	Теория	Практика	ЭОР/ЦОР
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины	https://www.prav-pit.ru/digital-school

			school
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры	https://www.prav-pit.ru/digital-school
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».			https://www.prav-pit.ru/digital-school
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	

3 класс

Содержание	Теория	Практика	ЭОР/ЦОР
-------------------	---------------	-----------------	----------------

1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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».	https://www.prav-pit.ru/digital-school
9. Проект «Хлеб всему голова»		Проект	https://www.prav-pit.ru/digital-school
10. Творческий отчет.			https://www.prav-pit.ru/digital-school

4 класс

Содержание	Теория	Практика	ЭОР/ЦОР
1 Вводное занятие	Повторение правил	Ролевые игры	https://www.pra

	питания		v-pit.ru/digital-school
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»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	https://www.prav-pit.ru/digital-school
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.	https://www.prav-pit.ru/digital-school
8.Накрываем стол для родителей			https://www.prav-pit.ru/digital-school
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.	https://www.prav-pit.ru/digital-school

10.Подведение итогов работы			https://www.prav-pit.ru/digital-school
-----------------------------	--	--	---

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 предложенных 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

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.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
1	Разнообразие питания	5	5	5	5	29
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14	48
3	Этикет	8	8	8	6	30
4	Рацион питания	5	5	5	5	20
5	Из истории русской кухни	5	4	4	4	17
	Итого	33 ч	34 ч	34 ч	34 ч	135 ч

1 класс

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Количество часов, отводимых на практику	Количество часов, отводимых на теоретические занятия	
1.	Если хочешь быть здоров	1		1	Викторина
2.	Из чего состоит наша пища	1		1	Викторина
3.	Полезные и вредные привычки	1	1		Творческое задание

4.	Самые полезные продукты	1	1		Творческое задание
5.	Как правильно есть(гигиена питания)	1	1		Творческое задание
6.	Удивительное превращение пирожка	1	1		Творческое задание
7.	Твой режим питания	1	1		Творческое задание
8.	Из чего варят каши	1	1		Презентация
9.	Как сделать кашу вкусной	1		1	Викторина
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1		1	Викторина
11.	Хлеб всему голова	1	1		Презентация
12.	Полдник	1		1	Викторина
13.	Время есть булочки	1	1		Презентация
14.	Пора ужинать	1		1	Викторина
15.	Почему полезно есть рыбу	1	1		Творческое задание
16.	Мясо и мясные блюда	1	1		Творческое задание
17.	Где найти витамины зимой и весной	1	1		Творческое задание
18.	Всякому овощу – свое время	1	1		Творческое задание
19.	Как утолить жажду	1	1		Творческое задание
20.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		1	Викторина
21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	1		Творческое задание

22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	1		Творческое задание
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		Творческое задание
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		Творческое задание
25.	Каждому овощу – свое время	1	1		Творческое задание
26.	Народные праздники, их меню	1	1		Творческое задание
27.	Народные праздники, их меню	1	1		Творческое задание
28.	Как правильно накрыть стол.	1	1		Творческое задание
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	1		Презентация
30.	Щи да каша – пища наша	1		1	Викторина
31.	Что готовили наши прабабушки.	1	1		Презентация
32.	Что готовили наши прабабушки.	1	1		Презентация
33.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное Праздник урожая настроение»	1		1	Викторина
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	24 (73%)	9 (27%)	
			33		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов	Виды, формы контроля
----------	------------------------------	------------------	-------------------------

		Всего	Количество часов, отводимых на практику	Количество часов, отводимых на теоретические занятия	
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		1	Викторина
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1		1	Викторина
3.	Время есть булочки.	1	1		Творческое задание
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	1		Творческое задание
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	1		Творческое задание
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	1		Творческое задание
7.	Пора ужинать	1	1		Творческое задание
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	1		Творческое задание
9.	Составление меню для ужина.	1		1	Викторина
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1		1	Викторина
11.	Практическая работа.	1	1		Презентация
12.	Морепродукты.	1		1	Викторина
13.	Отгадай мелодию.	1	1		Презентация
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1		1	Викторина
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	1		Творческое задание
16.	Как утолить жажду	1	1		Творческое

					задание
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	1		Творческое задание
18.	Праздник чая	1	1		Творческое задание
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1		Творческое задание
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1		1	Викторина
21.	Практическая работа «Мой день»	1	1		Творческое задание
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1		Творческое задание
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	1		Творческое задание
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	1		Творческое задание
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	1		Творческое задание
26.	Посадка лука.	1	1		Творческое задание
27.	Каждому овощу свое время.	1	1		Творческое задание
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	1		Творческое задание
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	1		Презентация
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1	Викторина
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	1		Презентация
32.	Проект	1	1		Презентация

33.	Проект	1		1	Викторина
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	25 (73%)	9 (27%)	
			34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Количество часов, отводимых на практику	Количество часов, отводимых на теоретические занятия	
1.	Введение	1		1	Викторина
2.	Практическая работа.	1	1		Викторина
3.	Из чего состоит наша пища	1	1		Творческое задание
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	1		Творческое задание
5.	Что нужно есть в разное время года	1		1	Творческое задание
6.	Оформление дневника здоровья	1		1	Творческое задание
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	1		Творческое задание

8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	1		Творческое задание
9.	Конкурс кулинаров	1	1		Викторина
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		1	Викторина
11.	Составление меню для спортсменов	1		1	Презентация
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	1		Викторина
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	1		Презентация
14.	Где и как готовят пищу	1		1	Викторина
15.	Экскурсия в столовую.	1	1		Презентация
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	1		Презентация
17.	Как правильно накрыть стол.	1	1		Презентация
18.	Игра накрываем стол	1	1		Презентация
19.	Молоко и молочные продукты	1	1		Презентация
20.	Экскурсия на молокозавод	1	1		Викторина
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	1		Творческое задание
22.	Молочное меню	1		1	Творческое задание
23.	Блюда из зерна	1	1		Творческое задание
24.	Путь от зерна к батону	1		1	Творческое задание
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	1		Творческое задание
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	1		Творческое

					задание
27.	Выпуск стенгазеты	1	1		Творческое задание
28.	Выпуск стенгазеты	1	1		Творческое задание
29.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	1		Творческое задание
30.	Экскурсия на хлебкомбинат	1	1		Викторина
31.	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1	1		Презентация
32.	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1		1	Презентация
33.	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1	1		Викторина
34.	Подведение итогов	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	25	9	
			(73%)	(27%)	
			34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 класс

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

2 класс.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с

Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

3 класс.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с

Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

4 класс.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с

Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1-4 класс

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

<http://school-collection.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Художественные и документальные фильмы по темам

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Персональный компьютер для педагога
2. Ноутбук педагога Notebook iRU Patriot 501
3. Интерактивная доска «SMARTBoard»
4. Проектор
5. Многофункциональное устройство
6. Документ- камера Ken-a-vision 7880
7. Доска пробковая
8. Плакаты по темам
9. Диски с фильмами
10. Детские игрушки и сказочные персонажи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Система контроля и мониторинга качества знаний PROCLASS