

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 143 г. Екатеринбург

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 143
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



директор МАОУ СОШ №143
Левинская М.К
Приказ № 114-О
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно-оздоровительное
1-4 класс

Составитель: учителя начальных классов

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ – 1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
6. Положение об организации внеурочной деятельности.
7. Положение о рабочей программе.

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

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

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.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы

Сроки реализации программы и режим занятий: 4 года (1-4 класс).

Курс включает одно занятие в неделю: для 1 класса (33 учебные недели), 33ч. в год, для 2-4-х классов (34 учебные недели), 34ч. в год. Весь курс обучения составлен на 135 ч.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Это проявляется в особой значимости личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, направленной на понимание обучающимися формирования культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде,
- рассматривающий как одну из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса;
- мотивирующий учащихся на ведение здорового образа жизни;
- формирующий потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Преимущество программы 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.

Программа «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.

Программа 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 программы— 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 программы 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.

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

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

Формы организации учебного процесса.

При организации учебного процесса используются следующие формы проведения занятий: игры, путешествия, исследования, интегрированные занятия и т.д.; дидактические игры, разнообразные творческие задания, тесты, методы контроля и самоконтроля, разноуровневая дифференциация, групповые и индивидуальные формы работы, проблемно-поисковые ситуации, игровые технологии, технологии здоровьесбережения.

Методы: словесный (беседа, объяснение), практический, наглядный

Виды деятельности:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
результаты по курсу «Разговор о правильном питании».**

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае - работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- решения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

-построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

-выделение существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

-использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

-построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

-владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-формулирование собственного мнения;

-умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

-понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

-умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

Предметные:

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

-навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

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

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

-навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

В результате изучения программы «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.

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Темы	Основное содержание	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	Раскрытие важности правильного питания для здоровья человека.	Знакомство с героями программы.
2.	Из чего состоит наша пища	Развитие представления об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
3.	Полезные и вредные привычки питания	Правильный выбор по продуктам питания – полезное и вредное Влияние вредных и полезных привычек в питании на здоровье человека.	Знать о питательных веществах необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное », «здоровое»
4.	Самые полезные продукты	Правильный выбор продуктов питания, обоснование выбора.	Выбрать продукты, которые можно употреблять изредка, которые не следует есть каждый день, полезные продукты.
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	Представление об основных принципах гигиены питания. Выявление уровня знаний детей о правилах гигиены	Рассказывать об основных правилах питания.
6.	Удивительное превращение пирожка	Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания.	Рассмотреть путешествие пирожка по пищеварительной системе, превращение продуктов в жиры, белки, углеводы.

7.	Твой режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Рассмотреть примерный режим питания
8.	Из чего варят каши	Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака.	Узнать о питательных веществах каши, о злаковых растениях
9.	Как сделать кашу вкусной		
10.	Плох обед, коли хлеба нет	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Оперирование понятиями: обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Польза хлебобулочных изделий грубого помола
11.	Хлеб всему голова		
12.	Полдник	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню, о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Разгадывание кроссворда о молочных продуктах.
13.	Время есть булочки		
14.	Пора ужинать	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Выбор продуктов, предпочтительных для употребления за ужином.
15.	Почему полезно есть рыбу	Способствовать формированию у учащихся основ правильного питания, представлений об основных принципах гигиены питания, сформировать у учащихся	Блюда из рыбы и мяса – польза продуктов. Составление блюд из рыбы и мяса.
16.	Мясо и мясные блюда		

		представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания.	
17.	Где найти витамины зимой и весной	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Весной организму человека необходимы витамины. Полезно есть салаты из свежей зелени. Овощи и зелень можно вырастить дома на подоконнике. Витамины, авитаминоз.	- Весной для организма необходимы свежая зелень, пророщенный овес и пшеница, сухофрукты - Морские продукты полезны и питательны. Исследовательская деятельность «Полезные продукты для весеннего стола»
18.	Всякому овощу – свое время	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Наш организм способен создавать запасы витаминов лишь на несколько недель. Поэтому человек должен получать витамины регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей.
19.	Как утолить жажду	Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.	Узнают о полезных свойствах чая, традициях связанных с чаепитием. Разгадывание загадок, ребусов
20.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания	Упражняются в подборе блюд, стимулирующих рост мышечной массы. Формулировать представление о режиме питания школьника при
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		

			больших нагрузках в школе или занятиях спортом.
22.	На вкус и цвет товарищей нет	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Формулировать знание детей о разнообразных вкусовых свойствах различных продуктов. Уметь распознавать вкус продуктов. Необходимость в разнообразной пище.
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Поэтому в рационе ребенка регулярно должны быть эти витаминные продукты. Витаминные продукты.
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		
25.	Каждому овощу – свое время	Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень. Полезные свойства овощей.
26.	Народные праздники, их меню	Знакомство с народными праздниками, меню для праздничного стола	Законы правильного питания. Блюда для праздничного стола.
27.	Народные праздники, их меню		
28.	Как правильно накрыть стол.	Правила сервировки стола.	Простые умения и способы сервировки стола
29.	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Обсуждение правил этикета.	Вилка и нож – столовые приборы.
30.	Щи да каша – пища наша	Исконно русские блюда и продукты питания: щи,	

31.	Что готовили наши прабабушки.	каша, капуста, репа. Картофель – «второй хлеб».	Подбор пословиц и поговорок о русской кухне.
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания	Представление своего любимого блюда
33	Подведение итогов.	.	

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 класс

№ п/п	Темы	Основное содержание	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Повторение правил питания	Вспомнить о правилах здорового питания
2.	Путешествие по улице правильного питания.	Знакомство с вариантами полдника	Обсуждение вариантов полдника
3.	Время есть булочки.	Значение молока и молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов.	Рассмотреть на примерах о пользе молока Рассказывать об основных правилах питания.
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Оформление информации по теме

7.	Пора ужинать	Ужин, как обязательный компонент питания	Рассмотреть меню ужинов, простейшие виды приготовления бутербродов
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»		
9.	Составление меню для ужина.		
10.	Значение витаминов в жизни человека.	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Анализировать примеры использования человеком в пищу продуктов, богатых витаминами.
11.	Практическая работа: Значение витаминов в жизни человека»		
12.	Морепродукты	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд, формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса, формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Характеризовать свойства отдельных продуктов питания. Рассуждать о разных видах продуктов питания.
13.	«На вкус и цвет товарища нет»		
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
16.	Как утолить жажду		
17.	Игра «Посещение музея воды»		
18.	Праздник чая		
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, высококалорийных продуктах питания
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»		
21.	Практическая работа «Мой день»		

		человека, занимающегося спортом	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов, об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Витаминные продукты.
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	Знакомство детей с разнообразием витаминов, их полезными свойствами.	Коллективное оформление плаката с информацией
26.	Посадка лука.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Развитие представления о пользе овощей. Формирование представления о сезонных овощах.	Знать о полезных свойствах овощей. Уметь представлять пользу то или иного овоща.
27.	Каждому овощу свое время.		
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		
31.	Игра: «Наше питание»	Обобщение знаний по курсу. Закрепить полученные знания о законах здорового питания.	Представление своего любимого блюда
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».		
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.		
34.	Подведение итогов.		

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.

3 класс

№п /п	Темы	Основное содержание	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Познакомить учащихся с новыми героями программы, сформировать представление о важности правильно питания. Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении в 1 -2 классах.	Вспомнить о правилах рационального питания.
2.	Викторина «Поле чудес».		
3.	Из чего состоит наша пища	Дать представление детям об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме человека. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формировать представление о необходимости разнообразного питания, как обязательном условии здоровья.	Характеризовать отдельные группы продуктов по питательным веществам, уметь самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, журналами, книгами) .
4.	Игра «Меню сказочных героев»		
5.	Что нужно есть в разное время года	Сформировать у школьников представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	Называть блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды
6.	Оформление дневника здоровья	Познакомить с ведением дневника здоровья	Оформление информации
7.	Выпуск стенгазеты о	Формировать представление о необходимости	Уметь находить нужную информацию из различных

	составе нашей пищи	разнообразного питания, как обязательном условии здоровья.	источников и представлять её.
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Формировать у детей умения самостоятельно работать с информационными	
9.	Конкурс кулинаров	источниками (газетами, журналами, книгами) .	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности. Научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.	Анализировать свой режим питания, корректировать рацион питания и использование в своём рационе высококалорийных продуктах питания
11.	Составление меню для спортсменов		
12.	Оформление дневника «Мой день»		
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		
14.	Где и как готовят пищу	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их предназначении. Сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. Дать представление об основных требованиях, которые предъявляются к хранению различных продуктов	Различать предметы кухонного оборудования, уметь комментировать о предназначении, применять правила поведения при работе на кухне.
15.	Экскурсия в столовую.		
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		
17.	Как правильно накрыть стол.		
18.	Игра накрываем стол		
19.	Молоко и молочные продукты		
20.	Конкурс рисунков		

	«Столовая будущего».	<p>составляющими компонентами, которые должны быть у «правильного» молока</p> <p>Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.</p> <p>Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов. Познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.</p>	
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		
22.	Молочное меню		
23.	Блюда из зерна	<p>Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.</p> <p>Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион питания.</p> <p>Расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.</p> <p>Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов</p>	<p>Характеризовать полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.</p> <p>Коллективное оформление заданий по конкурсу и подготовка заданий к празднику</p>
24.	Путь от зерна к батону		
25.	Конкурс «Венок из пословиц»		
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»		
27.	К.И. Чуковский «Федорино горе».		
28.	Праздник «Хлеб всему голова»		
29.	Повар – профессия древняя.		
30.	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки»	<p>Обобщение знаний по курсу.</p> <p>Закрепить полученные знания о законах здорового питания.</p>	
31.	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»		

32.	Творческий отчет.		Представление своего любимого блюда
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.		
34.	Подведение итогов.		

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.

4 класс

№п /п	Темы	Основное содержание	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие	Повторить правила питания	Вспомнить правила питания
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ,	Уметь представлять ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из
3.	Правила поведения в лесу	возможности включения их в	

4.	Лекарственные растения	рацион питания. Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Познакомить детей с флорой края, в котором они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	дикорастущих растений.
5.	Игра – приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.	Характеризовать рыбные блюда, уметь называть представителей фауны местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу, выполнять творческие работы.
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	Расширить представление учащихся о фауне местных водоёмов, животных, которых человек использует в пищу	
7.	Эстафета поваров	Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных,	
8.	Конкурс половиц поговорок	многообразии блюд, которые могут быть из них	
9.	Дары моря.	приготовлены.	
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости	
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	микроэлементов, содержащихся в морепродуктах	
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»		
13.	Меню из морепродуктов		
14.	Кулинарное путешествие по России.	Сформировать представление у школьников о кулинарных традициях как части культуры народа.	
15.	Традиционные блюда нашего края	Расширить знания о	

		некоторых традициях питания и блюд национальной кухни разных регионов. Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	рассказывать о своём национальном блюде
16.	Практическая работа по составлению меню	Выполнять различные творческие задания в группах с использованием различной информации из разных источников. Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнять творческие задания в различных формах.
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»		
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».		
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»		
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Называть блюда с ограниченным составом продуктов.
21.	Составление недельного меню	Составить недельное меню с использованием правил питания	Характеризовать недельное меню
22.	Конкурс кулинарных рецептов	Выполнять различные задания по курсу и уметь представлять кулинарные рецепты	Выполнять творческие задания в различных формах.
23.	Конкурс «На необитаемом острове»		
24.	Как правильно вести себя за столом	Развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку», формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Знать и соблюдать правила поведения за столом. Рассказывать о традициях обеда в своей семье.
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».		
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»		
27.	Накрываем праздничный стол		

28.	Накрываем праздничный стол		
29.	Блюда из картошки.	Познакомить с блюдами из картофеля	Уметь называть различные блюда из картофеля
30.	Этикет.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Закрепить представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих. Обобщить знания о правильном питании. Расширение представления о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья.	Уметь применять полученные знания правильного питания, представлять разные блюда, оценивать свои достижения
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».		
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет		
33.	Викторина по изученным темам.		
34.	Подведение итогов.		

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.

Методическое обеспечение

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

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

8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- 10..Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- 11.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.