

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Дунайская основная общеобразовательная школа им. А. Я. Волобуева"  
Грайворонского района Белгородской области**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО Руководитель МО Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2022 г Руководитель МО <u>Кренева С.В.</u>	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МБОУ «Дунайская ООШ им. А.Я.Волобуева» <u>Пилогина Т.И.</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> И.о.директора МБОУ «Дунайская ООШ им. А.Я.Волобуева» <u>Н.В. Зайцева</u> Приказ № <u>122</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2022 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»**

**Уровень реализации программы: начальное образование**

**Класс: 1-4**

**Срок реализации: 4 года**

**Учитель: Гужелева Марина Борисовна**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» август 2022 г

с. Дунайка 2022 год

### **Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о здоровье и 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 2013).

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

### **Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность; необходимость и достаточность информации;
- модульность программы; практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### ***1 модуль "Разговор о правильном питании"***

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",
2. "День рождения Зелибобы".

### ***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### ***3 модуль "Формула правильного питания"***

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",  
адекватность питания: "Энергия пищи",  
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов .

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **Основные методы обучения:**

фронтальный метод;  
групповой метод;  
практический метод;  
познавательная игра;  
ситуационный метод;  
игровой метод;  
сравнительный метод;  
активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

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.

#### **Описание места учебного курса программы в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч.,

практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:  
— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:  
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного курса**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) в неделю.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

#### **1.Разнообразие питания (40 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».

#### **2.Гигиена питания и приготовление пищи (40 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. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### **3.Этикет (28 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.

#### **4. Рацион питания (37 ч)**

Молоко и молочные продукты. 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.

### **Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся**

#### **I модуль**

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы работы</b>
1-2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За

		ежедневного меню, его структуре.	обедом», беседа.
14-15	Время есть булочки.	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»
16-17	Пора ужинать.	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.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
20-21	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	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.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29-30	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
31-32-33	День рождения	Закрепить полученные знания о законах	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на



	Зелибобы. Проверь себя.	здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	лучший подарок – совет
	Всего -33ч.	Теоретических – 12ч.	Практических – 21ч.

## **II модуль**

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цели</b>	<b>Формы работы</b>
1	Вводное занятие	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!		
3	Из чего состоит наша пища.	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 необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка		
5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

		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 о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	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 здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	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 поведения	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знатоки», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
10-11-12	Где и как готовят пищу.		

		на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	
13	Как правильно накрыть стол.	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)	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»
15-16	Молоко и молочные продукты.		
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
18-19-20	Блюда из зерна.	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, приготавливаемых 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.
21-22-	Какую пищу	Расширить знания детей о	Игра « Походная математика»,

23	можно найти в лесу. Экскурсия в лес	дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в 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.	спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	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
26-27	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа
28-29-30	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов,	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом

	ограничен.	многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	острове»
33-34	Как правильно вести себя за столом.	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»
	Всего – 34ч.	Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.

**III модуль**  
**3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Формируемые УУД	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	<b>Познавательные:</b> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;		
2	Из чего состоит наша пища			
3-4-5	Здоровье в порядке-спасибо зарядке			
6-7-8	Закаляйся, если хочешь быть здоров			
9-10-11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом			
12-13-14	Где и как готовят пищу			
15-16-17	Молоко и молочные продукты			
18-19-20	Урок – викторина Блюда из зерна			
21-22-23	Что можно есть в походе			
24-25	Вода и другие полезные напитки			
26-27	Что и как можно приготовить из рыбы			

28-29	Дары моря	- строить сообщения в устной и письменной форме. <b>Коммуникативные:</b>		
30-31	Урок – презентация Кулинарное путешествие по России	- формулировать собственное мнение и позицию;		
32-33	Спортивное путешествие по России	- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;		
34	Олимпиада здоровья	- задавать вопросы;		
		- использовать речь для регуляции своего действия. <b>Регулятивные:</b>		
		- принимать и сохранять учебную задачу;		
		- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;		
		- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. <b>Личностные:</b>		
		- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;		
		- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;		
		- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;		
		- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;		
		- установка на здоровый образ жизни.		

**IV модуль**  
**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основной деятельности обучающихся	Дата	
			План	Факт
1.	Здоровье-это здорово	развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания		
2.	Здоровье-это здорово	в его сохранении развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»		
3.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма		
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	формировать умение оценивать свой рацион питания		
5.	Продукты разные нужны, блюда разные важны			
6.	Режим питания	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья		
7.	Режим питания	формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться		
8.	Энергия пищи	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания		
9.	Энергия пищи			
10.	Энергия пищи			
11.	Где и как мы едим	развивать представление о правилах гигиены питания, важности		
12.	Где и как мы едим			

13.	Где и как мы едим	полноценного питания и опасности питания «всухомятку»  формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.		
14.	Ты — покупатель	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки  формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара		
15.	Ты — покупатель			
16.	Ты — покупатель			
17.	Ты готовишь себе и друзьям	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи		
18.	Ты готовишь себе и друзьям			
19.	Ты готовишь себе и друзьям			
20.	Кухни разных народов	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов		
21.	Кухни разных народов			
22.	Кухни разных народов			
23.	Кулинарная история	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества  расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи		
24.	Кулинарная история			
25.	Кулинарная история			
26.	Как питались на Руси и в России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего		
27.	Как питались на Руси и в России			



28.	Как питались на Руси и в России	народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны		
29.	Необычное кулинарное путешествие	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека		
30.	Необычное кулинарное путешествие	развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства		
31.	Необычное кулинарное путешествие			
32.	Составляем формулу правильного питания	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы		
33.	Составляем формулу правильного питания	проанализировать уровень освоения материала.		
34.	Составляем формулу правильного питания			
			<b>Итого:</b>	<b>34 часа.</b>

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2022.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. / Рабочая тетрадь для школьников I часть. – М.: Nestle, 2022.
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. / Рабочая тетрадь для школьников II часть. – М.: Nestle, 2022.
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. / Блокнот III часть. – М.: Nestle, 2022.
5. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. Nestle, 2022.
6. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. ОЛМА Медиа Групп 2022.
7. сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>