

Отдел образования Администрации Гайского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
города Гая Оренбургской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 4  
от «25» 08 2022 года

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Гимназия»  
Метальникова Л.М.  
Приказ № 498 от «30» 08 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**Направленность: социально-гуманитарное**

**Уровень: базовый**

**Возраст учащихся: 7 – 11 лет**

**Срок реализации: 4 года /135 часов**

Разработчик:  
Ключникова Людмила Владимировна,  
учитель начальных классов  
Перетяцько Екатерина Николаевна,  
учитель начальных классов  
Синицина Ольга Павловна,  
учитель начальных классов

**г. Гай, 2022**

# ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. 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 М<sup>и</sup>рьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной значимости 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 учебной деятельности - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

о формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

о формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

о освоение детьми практических навыков рационального питания;

о формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

о 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;

о развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

о развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

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»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

3 модуль: «Формула правильного питания»

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

<b>1 модуль "Разговор о правильном питании"</b>	
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 кашу и как сделать кашу вкусной" 2. "Плох обед, если хлеба нет" 3. "Полдник. Время есть булочки" 4. "Где ужинать" 5. "Если хочется пить"
культура питания	1. "На вкус и цвет товарищей нет" 2. "День рождения Зелибобы"
<b>2 модуль "Две недели в лагере здоровья"</b>	
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"
<b>3 модуль "Формула правильного питания"</b>	
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 и плакаты

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов. Так, ряд тем первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, а также уроках технологии. 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** фронтальный метод; групповой; практический; познавательная игра; ситуационный; соревновательный; 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.

#### **Сроки реализации программы**

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 классы по одному часу в неделю 1 класс -33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа.

#### **Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов

#### **Личностные результаты:**

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

***Ме предметные результаты***

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

*У выпускника будут сформированы*

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;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка на здоровый образ жизни.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- 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;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- 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 запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

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

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.



осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

### Воспитательные результаты

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень) об основах повседневной жизни человека, основах здорового образа жизни, основах конструктивной групповой работы, основах разработки содержания и организации внеурочной деятельности, о деятельности, о самостоятельном образовании и информативности, о проведении исследования.	Развитие ценностных ориентаций школьника к родной природе, культуре, труду, своим сверстникам, своему обществу и внутреннему миру.	Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыта публичного выступления, опыта самоуправления, опыта организации и проведения общественной деятельности с другими детьми.

### Содержание курса «Разговор о правильном питании»

I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1, 2 класса

**Если хочешь быть здоров:** познакомить обучающихся с героями улицы Сезам

**Практика:** экскурсия в столовую с сюжетно-ролевыми играми, работа в тетрадах.

**Самые полезные продукты** дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку, научить детей выбирать самые полезные продукты

**Практика:** оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин

**Как правильно есть:** сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

**Практика:** сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадах.

**Удивительные превращения пирога:** дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**Практика:** соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирога.

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:** сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню различных вариантах завтрака.

**Практика:** игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.

**Плох обед, если хлеба нет:** формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**Практика:** игры конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

**Полдник. Время есть булочки:** сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню

**Практика:** игры, викторины, составление меню полдника.

**Пора ужинать:** формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе.

**Практика:** составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры

**На вкус и цвет товарищей нет:** познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов.

**Практика:** практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры

**Как утолить жажду:** сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

**Практика:** работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее:** сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

**Практика:** работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры

**Где найти витамины весной** познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Практика:** составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры

**Овощи, ягоды и фрукты** познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма.

**Практика:** КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».

**Всякому овощу свое время:** познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

**Практика:** Ролевая игра «Каждому овощу своё время».

**День рождения Зелибобы** закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

**Практика:** проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3, 4 класса

**Давайте познакомимся:**

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы

**Практика:** знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

**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;

- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

**Практика:** оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

**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 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;

**Практика:** ролевые игры, составление меню конкурсу кулинаров.

#### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

**Практика:** дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».

#### **Где и как готовят пищу:**

- 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 на кухне, предотвращающие возможность травмы;

**Практика:** экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

#### **Как правильно накрыть стол**

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Практика:** ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

#### **Молоко и молочные продукты**

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- 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;

**Практика:** игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

#### **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 представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Практика:** ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб - всему голова».

#### **Какую пищу можно найти в лесу:**

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

**Практика:** работа в тетрадах, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

#### **Что и как можно приготовить из рыбы**

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

**Практика:** работа в тетрадах, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

#### **Дары моря**

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

**Практика:** викторина «В гостях у Нептуна».

#### **«Кулинарное путешествие» по России:**

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

**Практика:** конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус»

#### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен**

- расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;
- закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

**Практика:** работа в тетрадах, практическая работа «Мё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».

#### **Как правильно вести себя за столом**

- расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировка праздничного стола;
- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

**Практика:** работа в тетрадах, совместный праздник с родителями

### Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Содержание курса	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Если хочешь быть здоров.	Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам	Овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Учатся быть самостоятельными.
2	Если хочешь быть здоров.	Экскурсия в столовую Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».	Учатся нести ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной
3	Самые полезные продукты	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты	

4	Самые полезные продукты	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты	справедливости и свободе. Используют различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с
5	Самые полезные продукты	Экскурсия в магазин Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	коммуникативными и познавательными задачами и технологиями. Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося.
6	Самые полезные продукты	Экскурсия в магазин Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их
7	Самые полезные продукты	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	исправления.
8	Самые полезные продукты	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».	работать на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям
9	Самые полезные продукты	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».	Используют различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с
10	Самые полезные продукты	Динамическая игра «Поезд». Конкурс рисунков на тему «В нашем магазине».	коммуникативными и познавательными задачами и технологиями
11	Самые полезные продукты	Оформление дневника питания.	Учатся в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
12	Самые полезные продукты	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.	Учатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
13	Самые полезные продукты	Оформление дневника питания. Выставка детских дневников питания.	Сотрудничают со взрослыми и сверстниками. Учатся относиться уважительно к иному мнению истории и культуре других народов.
14	Самые полезные продукты	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».	Общаясь и взаимодействуя со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и
15	Самые полезные продукты	Семинар, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего дневника питания».	
16	Самые полезные продукты	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	

17	Как правильно есть.	Коллективная беседа о том какие представления сформированы у школьников об основных принципах гигиены питания.	толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей). Оцениваю красоту телосложения и осанки, сравниваю их с эталонными образцами.
18	Как правильно есть.	Игра-обсуждение «Законы питания».	Используют 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.
19	Как правильно есть.	Игра-инсценировка «В кафе»	Учатся относиться уважительно к иному мнению. Учатся отстаивать свою позицию.
20	Как правильно есть.	Каждый ребёнок должен иметь тетрадь «Разговор о правильном питании», в которой работает по данной теме.	Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
21	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем связанных с гигиеной питания.	Самостоятельно формулируют задание; определяют его цель, планируют алгоритм его выполнения; участвуют в диалоге; корректируют работу; ищут дополнительную информацию.
22	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем связанных с гигиеной питания.	используют при выполнении задания справочную литературу; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; определяют самостоятельно критерии оценивания, дают самооценку; выполняют различные роли в группе.
23	Как правильно есть.	Игра «Чем не стоит делиться».	Оформляют в группах плакаты «Мы любимые продукты и блюда».
24	Как правильно есть.	Подготовка к выставке индивидуальных дневников питания.	Участвуют в тестировании.
25	Удивительные превращения пирога.	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	
26	Удивительные превращения пирога.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина?»	
27	Удивительные превращения пирога.	Участие детей в тестировании на тему «Режим питания». Игра «Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».	
28	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие «Законы питания», в ходе которого у обучающихся формируются представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Коллективное обсуждение различных завтраков.	
29	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Оформление плаката правильного питания. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знайки». Конкурс «Кашевар».	

30	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	Самостоятельно оценивают и контролируют собственную деятельность. Учатся корректно вести себя во время приема пищи.
31	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
32	Плох обед, если хлеба нет.	Защита проектов «Плох обед, если хлеба нет».	
33	Плох обед, если хлеба нет. Подведение итогов	Проведение «Праздника хлеба»	

2 класс

№	Тема занятия	Содержание	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания».	Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов. Учатся отстаивать свою позицию Учатся принимать совместное решение. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности (развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей). Используют различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном
2	Путешествие по улице правильного питания.	Тематическое рисование на тему «Как правильно питаться».	
3	Полдник. Время есть булочки	Коллективная беседа о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню Знакомство с вариантами полдника	
4	Полдник. Время есть булочки	Практическая работа по составлению меню полдника, коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдников.	
5	Полдник. Время есть булочки	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд».	
6	Пора ужинать.	Коллективное обсуждение в группе темы об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	
7	Пора ужинать.	Игра-исследование «Что можно есть на ужин».	
8	Пора ужинать.	Участие в выставке дневников индивидуального питания.	
9	Пора ужинать.	Диспут на тему «Как я ужинаю дома».	
10	Пора ужинать.	Участие в выставке рисунков «Ужин напей семье». Оформление плаката «Пора ужинать».	
11	На вкус и цвет товарищей нет.	Практические работы «Определи вкус продукта», «Какой сок?»	
12	На вкус и цвет	Участие обучающихся в ролевых	

	товарищ ей нет.	играх	информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями. Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования. Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Формулировать собственное мнение и позицию Самостоятельно формулировать задание; определять его цель, планировать алгоритм его выполнения; участвовать в диалоге; корректировать работу; искать дополнительную информацию использовать при выполнении задания справочную литературу; договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; выполнять различные роли в группе.
13	На вкус и цвет товарищ ей нет.	Участие обучающихся в ролевых играх.	
14	На вкус и цвет товарищ ей нет.	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция собственных ошибок.	
15	Как утолить жажду.	Коллективная беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Выступление с сообщениями на заданную тему.	
16	Как утолить жажду.	Игра-демонстрация «Из чего	
17	Как утолить жажду.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».	
18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «Связь рациона питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания».	
19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Практическая работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе Ролевая игра «Мой день».	
20	Где найти витамины весной?	Обучающиеся находят в дополнительных источниках информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, выступление с сообщениями	
21	Где найти витамины весной?	Составление и отгадывание кроссвордов. Практическая работа в тетрадях.	
22	Где найти витамины весной?	Ролевая игра-исследование «Вкусные истории».	
23	Овощи, ягоды и фрукты	Знакомство в дидактической игре с разнообразием фруктов, ягод и их значением для организма,	
24	Овощи, ягоды и фрукты	КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».	
25	Овощи, ягоды и фрукты	Праздник «Ягоды и фрукты - самые вкусные жители леса и сада».	
26	Всякому овощу - своё время.	Коллективная беседа «Разнообразие овощей, их полезных свойств».	
27	Всякому овощу -	Ролевая игра «Каждому овощу	



	своё время.	своё время».	
28	Всякому овощу - своё время.	Игра - исследование «Витаминная радуга».	
29	Всякому овощу - своё время.	Подбор загадок и участие в конкурсе «Угадай овощ».	
30	Всякому овощу - своё время.	Осуществление обучающимися самооценки по ведению индивидуального дневника питания, участие в выставке дневников питания, коррекция своих ошибок.	
31	Всякому овощу - своё время.	Игра «Какие овощи выросли в огороде».	
32	День рождения Зелибобы	Обобщение в коллективной игре полученных знаний о законах полезного питания, знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.	
33	День рождения Зелибобы	Выступления с проектами «Самый полезный продукт».	
34	День рождения Зелибобы	Совместный праздничный вечер с родителями.	

3 класс

№	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Давайте познакомимся.	В коллективной беседе обобщаются уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; даётся представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжении программы «Разговор о правильном питании», знакомство с новыми героями программы; Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».	Используют 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. Учатся принимать и осваивать социальную роль обучающегося.
2	Из чего состоит наша пища.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ -- белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	Учатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. работать
3	Из чего состоит наша пища.	Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии	

		здоровья.	на результат, бережно относиться к материальным и духовным ценностям
4	Из чего состоит наша пища.	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
5	Из чего состоит наша пища.	Игра - исследование «Меню сказочных героев».	Формулировать собственное мнение и позицию
6	Из чего состоит наша пища.	Конкурс кулинаров	Коллективно обсуждать вопросы о наиболее заинтересовавших детей исследованиях и открытиях, о возможностях применения их результатов
7	Что нужно есть в разное время года.	Найти в дополнительных источниках информацию об особенностях питания в летний и зимний периоды причинах, вызывающих изменение в рационе питания; выступление с сообщениями	Беседовать о самых интересных научных открытиях, использующихся в нашей жизни
8	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков через индивидуальные и коллективные выступления;	Развивать наблюдательность
9	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.	Анализировать и синтезировать
10	Что нужно есть в разное время года.	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	Создавать аналогии
11	Что нужно есть в разное время года.	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».	Развитию умения высказывать суждения и делать умозаключения.
12	Что нужно есть в разное время года.	Расширение представлений о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений	Выполнять задания на практике «Что сначала, что потом», «Составление рассказов по заданному алгоритму».
13	Что нужно есть в разное время года.	Расширение представлений о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа через систему индивидуальных и коллективных сообщений	Коллективно обсуждать задачи выбора темы собственного исследования.
14	Что нужно есть в разное время года.	Ролевая игра «В гостях у тётюшки Припасихи	Подготовить работу к публичной защите. Вступать в учебный диалог.
15	Что нужно есть в разное время года.	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности	Различать способы и средства познания окружающего мира
			Оценивать результаты своей работы

16	Что нужно есть в разное время года.	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времён года, коррекция собственной деятельности
17	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс кулинаров
18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.
19	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности
20	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника. Составление меню для спортсменов
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья».
23	Где и как готовят пиццу.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением, формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
24	Где и как готовят пиццу.	Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращения возможности травмы;
25	Где и как готовят пиццу.	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры
26	Где и как готовят пиццу.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
27	Где и как готовят пиццу.	Конкурс кроссвордов.
28	Как правильно накрыть стол	Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой

		<p>посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи.</p> <p>Обсуждение в ходе коллективной беседы важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</p> <p>Ролевая игра «Здравствуйте, гости!», конкурс «Салфеточка».</p>
29	Молоко и молочные продукты	<p>Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны</p> <p>Игра-исследование «Это удивительное молоко».</p>
30	Молоко и молочные продукты	Игра «Молочное меню», викторина «Всё из молока».
31	Блюда из зерна.	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.
32	Блюда из зерна.	Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;
33	Блюда из зерна.	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».
34	Игровое занятие	Праздник «Хлеб - всему голова».