

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Тверской области
Отдел образования Администрации Андреапольского МО
МОУ АСОШ № 2

Утверждаю
Директор МОУ АСОШ №2:
А. Ю. Чистовский
Приказ №37/2 от 01.09.2023 г.



Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа
кружка «Разговор о правильном питании»
для 1-4 класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Андреаполь, 2023

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

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

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.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Обучающиеся должны знать:

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

После четвёртого года обучения ученики должны уметь:

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

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 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.

Из истории русской кухни (17ч)

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

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

Содержание	Теория	Формы организации и виды деятельности
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.
------------------------------	--	---------------------------------------

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

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

11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

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

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

8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

Содержание	Теория	Формы организации и виды деятельности
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,если выбор продуктов	Работа в тетрадях . «Моё недельное меню»

	ограничен»	Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

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

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

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

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

методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

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

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

Виды деятельности

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья».

Формы контроля

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

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

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

III. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

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

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Этикет	10	12	12	14
3.	Гигиена питания и приготовление пищи	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34

III. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Если хочешь быть здоров	1	Знакомятся с тетрадью, героями.		
2	Из чего состоит наша пища	1	Рисуют любимые продукты и блюда. Обосновывают свой выбор		
3	Полезные и вредные привычки	1	Рассказывают о своих представлениях о питании. Находят ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт.		
4	Самые полезные продукты	1	Выбирают продукты, объясняют свой выбор.		

			Из презентации, тетради узнают о полезных продуктах. Раскладывают продукты по их ценности. Отвечают на вопросы теста. Разгадывают кроссворд.		
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Формулируют правила питания на основе текста тетради и рисунков. Устанавливают последовательность действий. Начинают заполнять таблицу правил. Участвуют в игре. Придумывают и рисуют плакаты о правилах питания.		
6	Удивительное превращение пирожка	1	Участвуют в демонстрации пищеварения. Узнают о важности регулярного питания. Соревнуются в определении времени приема пищи. Оценивают свой режим питания. Отвечают на вопросы теста.		
7	Твой режим питания	1	Знакомятся с режимом дня. Составляют свой режим дня.		
8	Из чего варят каши	1	Выбирают блюда для завтрака.		
9	Как сделать кашу вкусной	1	Рассматривают зерновые культуры. Заполняют таблицу соответствия растения, крупы, каши. Узнают историю каши. Угадывают сказки, в которых упоминаются каши. Выбирают добавки для каш, клеивают их.		
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	Находят информацию о составе обеда из текста.		
11	Хлеб всему голова	1	Составляют свой вариант обеда. Узнают историю хлеба.		
12	Полдник	1	Придумывают и рисуют десерт. Оценивают обед сказочных персонажей, объясняют свой ответ. Формулируют правильные советы в письме.		

13	Время есть булочки	1	Выбирают продукты и блюда для полдника. Придумывают свой вариант полдника. Слушают рассказ о полезных свойствах молока и молочных продуктов. Соревнуются в назывании молочных продуктов. Угадывают названия молочных продуктов.		
14	Пора ужинать	1	Рассматривают варианты блюд для ужина, оценивают их пользу. Слушают рассказ учителя о богатых белком продуктах. Составляют свое меню для ужина. Соревнуются в определении времени и выборе продуктов.		
15	Почему полезно есть рыбу	1	Слушают рассказ учителя о пользе рыбных и мясных блюд.		
16	Мясо и мясные блюда	1			
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Из презентации получают информацию о минеральных веществах, их значении. Проращивают зеленый лук. Разгадывают кроссворд о сухофруктах. Соревнуются в ответах на вопросы. Составляют рассказы по картинкам.		
18	Всякому овощу – свое время	1	Слушают сказку «Вершки и корешки». Раскрашивают части растений, которые употребляем в пищу. Делят овощи на группы. Отгадывают загадки. Составляют книжку «Витаминная азбука»: подбирают информацию, рисуют иллюстрации.		
19	Как утолить жажду	1	Узнают о ценности разных напитков. Определяют, из чего приготовлен сок, его ценность. Выступают в роли экскурсоводов.		

			Находят информацию о чае, его свойствах. На основе текста формулируют правила чаепития.		
20- 21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Из презентации узнают о высококалорийных продуктах. Устанавливают связь рациона питания и физических нагрузок. Оценивают нагрузку гнома в течение дня. Заполняют такую же таблицу. Составляют меню спортсмена.		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Читают историю пряностей. Узнают продукты по их вкусу. Проводят опыт. Рисуют продукты по заданным признакам. Выбирают продукты для определенных блюд.		
23- 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Слушают рассказ учителя о пользе овощей, ягод и фруктов. Отгадывают загадки, рисуют.		
25- 26	Народные праздники, их меню	2	Слушают рассказ учителя о народных праздниках, о разнообразии праздничных меню. Составляют меню для праздника.		
27- 28	Как правильно накрыть стол.	2	Знакомятся с правилами сервировки стола. Смотрят презентацию, слушают рассказ учителя.		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1			
30	Щи да каша – пища наша	1	Слушают рассказ учителя о правильном питании, отгадывают загадки, смотрят презентацию.		
31-	Что готовили наши прабабушки.	1			
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	Участвуют в игре «Здоровое питание – отличное настроение».		
33	Праздник урожая	1	Выступают с заранее подготовленными стихотворениями, инсценировками, участвуют в		

			конкурсах, играют.		
--	--	--	--------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

п/п	Содержание занятий.	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Знакомятся с тетрадью, героями. Повторяют правила питания. Играют, отгадывают ребусы и загадки.		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1			
3.	Время есть булочки.	1	Выбирают продукты и блюда для полдника. Придумывают свой вариант полдника. Слушают рассказ о полезных свойствах молока и молочных продуктов. Соревнуются в назывании молочных продуктов. Угадывают названия молочных продуктов.		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Из презентации и рассказа учителя узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Узнают о профессиях людей по производству молочных продуктов. Разгадывают кроссворд. Рисуют плакаты, оценивают их. Придумывают блюда из молочных продуктов, оформляют		
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1			
6-7.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1			

			их рисунками. Изготовление книжки-самоделки.		
8.	Пора ужинать	1	Рассматривают варианты блюд для ужина, оценивают их пользу. Слушают рассказ учителя о богатых белком продуктах. Составляют свое меню для ужина. Соревнуются в определении времени и выборе продуктов.		
9.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1			
10.	Составление меню для ужина.	1			
11	Значение витаминов в жизни человека.	1	Слушают рассказ учителя о значении витаминов в жизни человека.		
12	Практическая работа.	1	Выполняют практическую работу.		
13.	Морепродукты.	1	Узнают из презентации об обитателях моря, их пользе. Рассматривают рисунки и разгадывают кроссворд. Проверяют свои знания в викторине, отвечают на вопросы, выполняют задания.		
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Читают историю пряностей. Узнают продукты по их вкусу. Проводят опыт. Рисуют продукты по заданным признакам. Выбирают продукты для определенных блюд.		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Слушают рассказ учителя, смотрят презентацию. Выполняют практическую работу.		
16.	Как утолить жажду	1	Узнают о ценности разных напитков. Определяют, из чего приготовлен сок, его ценность. Выступают в роли экскурсоводов. Находят информацию о чае, его свойствах. На основе текста формулируют правила чаепития.		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1			
18.	Праздник чая	1	Рассказывают о пользе чая, знакомятся с разными сортами чая.		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Знакомятся с полезными продуктами, составляют меню спортсмена.		

20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1			
21.	Практическая работа «Мой день»	1			
22-23.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Слушают рассказ учителя о пользе овощей, ягод и фруктов. Отгадывают загадки, рисуют.		
24.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Выполняют практическую работу. Участвуют в КВН.		
25.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Оформляют плакат.		
26.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1			
27.	Посадка лука.	1	Раскрашивают части растений, которые употребляем в пищу.		
28.	Каждому овощу свое время.	1	Делят овощи на группы.		
29.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	Отгадывают загадки. Рисуют иллюстрации.		
30.	Конкурс «Овощной ресторан»	1			
31.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1			
32-33.	Проект	1			
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1			

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Количество часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Введение	1	Знакомятся с тетрадью, героями.		
2.	Практическая работа.	1	Повторяют правила питания. Играют, отгадывают ребусы и загадки.		
3-4.	Из чего состоит наша пища	2	Из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся с продуктами, которые должны входить в суточный рацион школьника. Участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают его в группах. Проводят коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбирают несколько меню домашнего завтрака, дают экспертную оценку. Рассматривают несколько меню обедов в школе, анализируют их. Коллективно делают вывод о рациональности питания дома и в школе. Вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.		
5.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	Составляют «Меню сказочных героев»		
6-7.	Что нужно есть в разное время года	2	Знакомство с продуктами, необходимыми в разное время года. Отгадывание загадок.		

8-9.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	2	Знакомятся с составом продуктов питания. Раскрашивают рисунки, выполняют задания, выпускают стенгазету о составе пищи.		
10.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Участвуют в игре, в конкурсе кулинаров.		
11.	Конкурс кулинаров	1			
12.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Вспоминают сказки и былины, в которых рассказывается о героях-богатырях.		
13.	Составление меню для спортсменов	1	Составляют блюда для завтрака спортсмена в день соревнований.		
14. – 15.	Где и как готовят пищу	2	Знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Задают вопросы работникам столовой. Наблюдают за работой поваров. Изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.		
16.	Экскурсия в столовую.	1			
17. – 18.	Как правильно накрыть стол.	2	Из презентации и рассказа учителя узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе. Соревнуются в сервировке стола. Учатся украшать стол к празднику. Придумывают и изготавливают салфетницу. Вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Оформляют результаты своих исследований в форме рисунков к сказкам. Придумывают сервировку праздничного стола.		
19.	Игра накрываем стол	1			

20-21.	Молоко и молочные продукты	2	Из презентации и рассказа учителя узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Узнают о профессиях людей по производству молочных продуктов. Разгадывают кроссворд. Рисуют плакаты, оценивают их. Придумывают блюда из молочных продуктов, оформляют их рисунками.		
22.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1			
23.	Молочное меню	1			
24-25.	Блюда из зерна	2	Рассматривают иллюстрации зерновых культур. Заполняют таблицу. Составляют рассказ о том, как получают хлеб, показывают на схеме. Выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков. Составляют пословицы о хлебе из частей. Оформляют плакат. Участвуют в празднике.		
26.	Путь от зерна к батону	1			
27.	Конкурс «Венок из пословиц»	1			
28.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1			
29.	Выпуск стенгазеты	1			
30.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1			
31.	Экскурсия на хлебкомбинат	1			
32-33.	Праздник «Хлеб всему голова»	2			
34.	Подведение итогов	1			

Календарно – тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Вводное занятие	1	Знакомятся с тетрадью, героями. Повторяют правила питания. Играют, отгадывают ребусы и загадки.		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Находят в тексте тетради информацию о съедобных лесных растениях.		
3.	Правила поведения в лесу	1	Разгадывают кроссворд.		
4-5.	Лекарственные растения	2	Из презентации узнают о свойствах грибов, их питательной ценности. Рассказывают о лекарственных растениях, съедобных грибах, о правилах сбора. Придумывают загадки. Знакомятся с правилами поведения в лесу.		
6-7.	Что и как можно приготовить из рыбы.	2	Из презентации узнают о рыбах, находят информацию о полезных свойствах рыбы.		
8.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Называют блюда из рыбы. Игра – приготовить из рыбы.		
9.	Дары моря.	1	Рисование на тему «В подводном царстве»		
10-11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	2	Оформляют плакат «Обитатели моря».		
12-13.	Проектная работа «Книжка рецептов рыбных блюд»	2	В мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Устраивают выставку книжек-самоделок.		
14.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Узнают из презентации об обитателях моря, их пользе.		
15-16.	Меню из морепродуктов	2	Рассматривают рисунки и разгадывают кроссворд. Проверяют свои знания в викторине, отвечают на		

			вопросы, выполняют задания.		
17-18.	Кулинарное путешествие по России.	2	В группах находят и готовят информацию о кулинарных традициях разных народов. Представляют свои сообщения. Рассказывают о кулинарных традициях своей семьи.		
19.	Традиционные блюда нашего края	1	Находят и готовят информацию о традиционных блюдах нашего края.		
20.	Практическая работа по составлению меню	1	Составляют меню.		
21.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	Дети рисуют блюда, которые традиционно используются в местности, где они живут. Записывают рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется классная книга рецептов.		
22.	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	Готовят информацию о кулинарных традициях разных стран.		
23.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	Принимают участие в празднике.		
24.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Изучают по тетради, какие блюда можно приготовить из обычных продуктов.		
25.	Составление недельного меню	1	Придумывают свои блюда, записывают их в таблицу.		
26.	Конкурс кулинарных рецептов	1	Участвуют в конкурсе «На необитаемом острове»: придумывают, как можно питаться на необитаемом острове, какие блюда приготовить из «уцелевших» продуктов.		
27.	Конкурс «На необитаемом острове»	1			
28.	Как правильно вести себя за столом	1	Читают стихотворение «Назидание о застольном невежестве», оценивают поведение героев. Вспоминают правила поведения за столом.		
29.	Практическая работа	1			

			Участвуют в игре-соревновании «Мы вместе учим малышей»: в игровой форме вспоминают изученное за год, составляют правила для малышей.		
30-31.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2	Вспоминают правила поведения за столом, изготавливают книжку.		
32-33.	Проект «Накрываем праздничный стол»	2	Выполняют проект.		
34.	Подведение итогов	1	Участвуют в подведении итогов, анализируют свою деятельность.		

Программно-методическое обеспечение

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова «Разговор о здоровом и правильном питании», М.; Nestle, 2018

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова «Две недели в лагере здоровья», М.; Nestle, 2018