

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тыловайская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол №\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
\_\_\_\_\_  
Н.Л.Коробова  
Приказ №\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной**  
**деятельности для учащихся**  
**1-4 классов**  
**«Разговор о правильном**  
**питании»**  
(общекультурного направления)

Автор: Протопопова Ирина Юрьевна,  
учитель высшей категории

С.Тыловой, 2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями);
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания», разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Всё, что дети узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

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

- сформировать и развить представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- сформировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роль в сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- научить осваивать детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- сформировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развить творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
- развить коммуникативные навыки у детей и подростков, умение эффективно

взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Режим занятий:** Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на четырёхлетний срок обучения, проведение 1 часа в неделю: 1 год обучения— 33 часа в год, 2 год обучения - 34 часа в год, 3 год обучения - 34 часа в год, 4 год обучения - 34 часа в год. 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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.

### **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. Неполезные 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».

#### **Тематика программы:**

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	11	12	12	14
3	Рацион питания	10	5	5	5
4	Этикет	3	8	8	6
5	Из истории русской кухни	4	4	4	4
	ИТОГО:	33	34	34	34

#### **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»**

разнообразии 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», «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».

### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный 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.

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, 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 «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 « Разговор о правильном питании»4-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
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 ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» 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 тетрадях. 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		

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

*1 модуль*

**1 год обучения (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№	Разделы и темы	Общее кол-во часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
	<b>Раздел I. Разнообразие питания</b>	5	2,5	2,5	



1	Если хочешь быть здоров.	1	0,5	0,5	
2	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5	
3	Полезные и вредные привычки	1	0,5	0,5	
4	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5	
5	Всякому овощу – своё время.	1	0,5	0,5	
<b>Раздел II. Гигиена питания и приготовление пищи</b>		11	3,5	7,5	
6-7	Как правильно есть.	2	0,5	1,5	
8	Удивительные превращения пирожка	1	0,5	0,5	
9	Твой режим питания	1	0,5	0,5	
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	0,5	1,5	
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2	0,5	1,5	
14-15	Полдник. Время есть булочки.	2	0,5	1,5	
16	Пора ужинать.	1	0,5	0,5	
<b>Раздел III. Рацион питания</b>		10	4	6	
17	Почему полезно есть рыбу	1	0,5	0,5	
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2	0,5	1,5	
20-21	Как утолить жажду.	2	0,5	1,5	
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	1	1	
24-25	Где найти витамины весной?	2	1	1	
26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	0,5	0,5	
<b>Раздел IV. Этикет</b>		3	1,5	1,5	
27	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	
28	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	0,5	0,5	
29	Всякому фрукту – своё время	1	0,5	0,5	
<b>Раздел V . Из истории русской кухни</b>		4	0,5	3,5	
30	Народные праздники, их меню	1	0	1	
31	Что готовили наши прабабушки	1	0	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	0,5	0,5	
33	Проверь себя.	1	0	1	
<b>Всего -33ч.</b>		<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	

### *II модуль*

**2 год обучения (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№	Разделы и темы	Общее кол-во часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
<b>Раздел I. Разнообразие питания</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	0,5	0,5	
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	0,5	0,5	
3	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	0	1	
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	0,5	0,5	
<b>Раздел II. Гигиена питания и приготовление пищи</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	0	1	
7	Пора ужинать	1	0,5	0,5	
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	0	1	
9	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	
10	Составление меню для ужина.	1	0,5	0,5	
11	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	
12	Значение витаминов в жизни человека.	1	0,5	0,5	
13	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	0,5	0,5	
14	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	0	1	
15	Игра «Посещение музея воды»	1	0,5	0,5	
16	Практическая работа «Мой день»	1	0	1	
17	Кто работает на ферме?	1	0,5	0,5	
<b>Раздел III. Рацион питания</b>					
18-19	Блюда из зерна.	2	1	1	
20	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	0	1	
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу.	3	1	2	
	Экскурсия в лес				
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	2	1	1	
26	Дары моря.	1	0,5	0,5	
27	Отгадай мелодию.	1	0,5	0,5	
28	Кулинарное путешествие по России	3	1,5	1,5	
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1	0,5	0,5	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	0,5	1,5	
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	0	1	
33	Проект	1	0,5	0,5	

34	Подведение итогов. Творческий отчет «Рекламаовощей».	1	0	1	
	<b>Всего – 34ч.</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

### III модуль

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

№	Разделы и темы	Общие кол-во часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1	0,5	0,5	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	0,5	0,5	
4	Черты характера и здоровье	1	0,5	0,5	
5	Привычки и здоровье	1	0,5	0,5	
6-7	Мой ЗОЖ	2	0,5	1,5	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	0,5	0,5	
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	0,5	0,5	
10	«Белковый круг»	1	0,5	0,5	
11	« Жировой круг»	1	0,5		
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1	0,5	0,5	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	0,5	0,5	
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	0,5	0,5	
15-16	Витамины и минеральные вещества	2	0,5	1,5	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	0,5	0,5	
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1	0,5	0,5	
19	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	0,5	0,5	
20	Игра «Что? Где? Когда?»	1	0	1	
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	2	0,5	1,5	
23	Где и как мы едим	1	0,5	0,5	
24	«Фаст фуды»	1	0,5	0,5	
25	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	0,5	0,5	
26	Экскурсия в столовую.	1	0	1	
27	Конкурс кулинаров	1	0	1	

28 29	Меню для похода	2	0	2	
30	Ты - покупатель	1	0,5	0,5	
31	Срок хранения продуктов	1	0,5	0,5	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1	0,5	0,5	
33	Ты - покупатель Права потребителя	1	0,5	0,5	
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1	0,5	0,5	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

### *III модуль*

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

<i>№</i>	<i>Разделы и темы</i>	<i>Общие кол-во часов</i>	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1-2	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	2	0,5	1,5	
3-4	«У печи галок не считают»	2	0,5	1,5	
5	Помогаем взрослым на кухне	1	0,5	0,5	
6	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1	0,5	0,5	
7-8-9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3	0,5	2,5	
10	Кухни разных народов	1	0,5	0,5	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	0,5	0,5	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	0,5	0,5	
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1	0,5	0,5	
14	Традиционные блюда России	1	0,5	0,5	
15	Традиционные блюда Кавказа	1	0,5	0,5	
16	Традиционные блюда Кубани	1	0,5	0,5	
17	«Календарь» кулинарных праздников	1	0,5	0,5	
18	Кухни разных народов праздник	1	0,5	0,5	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	0,5	0,5	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	0,5	0,5	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	0,5	0,5	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1	0,5	0,5	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	0,5	0,5	

24	Правила гостеприимства средневековья	1	0,5	0,5	
25-26	Как питались на Руси	2	0,5	1,5	
27	Традиционные напитки на Руси	1	0,5	0,5	
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	0,5	0,5	
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1	0	1	
30	«Продукты танцуют»	1	0,5	0,5	
31-32	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	2	0,5	1,5	
33	Сахар его польза и вред	1	0,5	0,5	
34	Обобщающий урок «Путешествие по «Аппетитной стране»»	1	0	1	
	<b>Всего</b>	<b>34 ч</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РАЗГОВОР ОПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

1 год обучения:

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

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

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

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

**Познавательные УУД:**

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

**Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других

- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

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

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.** Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни. После первого года обучения ученики должны уметь:
  - соблюдать режим дня
  - выполнять правила правильного питания;
  - - выбирать в рацион питания полезные продукты

## 2 год обучения

**Личностными результатами обучающихся являются;**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**3 год обучения :**

**Личностные результаты:**

- осознание необходимости правильно питаться ,
- целостное восприятие термина «правильное питание»,
- уважительное отношение к другому мнению,
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- формирование эстетических потребностей, чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности,

толерантности.**Метапредметные УУД**

**Регулятивные УУД:**

- способность принимать, понимать учебную задачу,
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность,
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

**Познавательные УУД:**

- овладение навыками смыслового чтения текста,
- осознанно строить речевое высказывание,
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,
- начальное умение излагать своё мнение,
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

**Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

**Предметные УУД:**

- первоначальные представления о правильном питании,

- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,
- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.
- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

***К концу 3 года обучения учащиеся научатся:***

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания.
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

***К концу изучения курса учащиеся получают возможность научиться:***

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья.
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения:**

После третьего года обучения ученики 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.

**4 год обучения:**

**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.

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения;**

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,

- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

## **V.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Литература для учащихся:**

1. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.
2. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2020.
3. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
4. Что готовить, когда мамы нет дома./ Кондова С. Н. М.,1990, 185.
- 5.Краткий атлас – справочник грибника и ягодника./ Огуреева Г.Н. - М., Издательство АСТ, 2001.

### **Литература для учителя:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. / Формула правильного питанияМетодическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
5. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000
8. Справочник по детской диетике. М.1977
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002