

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИЖЕВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №12

426023 г. Ижевск, ул. Азина 325, тел./факс 74-29-13, E-mail:

skola12_izh@mail.ru

web-сайт: http://ciur.ru/izh/S12_izh/default.aspx

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ № 12

Протокол №7 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12

/_____/Вятчанина О.И.

Приказ №84 Од от 29.08.2024г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

Разговор о правильном питании

Класс: 1-4

Всего часов 34

Количество часов в неделю 1

г. Ижевск, 2024 год

Раздел I. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова «Разговор о правильном питании».

Для реализации программного содержания используется: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. Рекомендовано Министерством образования РФ, Москва «Нестле» «Олма-пресс». Допущен к использованию в образовательном процессе, включён в федеральный перечень учебников.

Данная программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. иметь получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Цель: сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- 1.Формирование у младших школьников основ рационального питания;
- 2.Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
- 3.Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
- 4.Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
- 6.Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
- 7.Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

Цели и задачи изучения предмета соответствуют примерной образовательной учебной программе.

Раздел II . Общая характеристика учебного предмета

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность.

Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

На занятиях мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию провожу с родителями, привлекаю в работу общественность и специалистов.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

Изучение программы предусматривает активное вовлечение в работу родителей. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают в классных, школьных, районных и областных мероприятиях.

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

Раздел III. Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Программа состоит из 3-х содержательных модулей
1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;
3 класс – модуль «Две недели в лагере здоровья»;
4 класс – модуль «Формула правильного питания».

Раздел IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании

постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Раздел V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;

- формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения обучающиеся 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 обучения обучающиеся должны уметь:

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

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- 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.

Раздел VI. Содержание учебного предмета

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые 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»	Составление меню для

	Ужин, как обязательный компонент питания	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.	Поле чудес «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.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
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»	Экскурсия на кухню в

	Устройство кухни Правила гигиены.	школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
7. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
8. 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»
9. 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»
10. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
11. Необычное путешествие	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
12. Олимпиада здоровья	Обобщение знаний обучающихся	Работа в тетради
13.Творческий отчет.		
14. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Здоровье – это здорово	Знакомство с ЗОЖ, режимом дня.	Работа в тетради, составление своего режима дня, работа с сайтом (www.prav-pit.ru)
3. Продукты разные нужны – блюда разные нужны	Знакомство с белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами	Работа в тетради, практическая работа по составлению меню, работа с сайтом, Конкурс рисунков «Мои любимые белки, жиры, углеводы»

4.Энергия пищи	Знакомство с калорийностью продуктов, как правильно расходовать калории	Работа в тетради и на сайте.
5.Где и как мы едим	Знакомство с сетью общественного питания, фаст –фудами Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетради и на сайте. Разработка правил поведения в кафе, конкурс рисунков «Питание будущего» Конкурс « На необитаемом острове»
6. Ты - покупатель	Знакомство с основными разделами магазина, с понятием потребитель, с Законом о защите прав потребителей, правилами для покупателей, с информацией на этикетке	Работа в тетради и на сайте, проектная работа «Мой магазин»
7. Ты готовишь себе и друзьям	Знакомство со словом «кухня», бытовыми приборами, безопасным поведением на кухне, как правильно хранить продукты	Работа в тетради, творческое задание «Приходите в гости», практическое занятие «Сервировка стола»
8. Кухни разных народов	Знакомство с понятием «обычай», «национальная кухня», национальные праздники	Работа в тетради и на сайте, совместное приготовление национального блюда - проект
9. Кулинарная история	Знакомство как питались люди в доисторическую эпоху, в Древнем Египте, в Средневековье, в Древней Греции и Риме	Работа в тетради и на сайте, составить сообщения, сюжетно – ролевые игры
10.Кулинарное путешествие по России	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
11. Необычное кулинарное путешествие	Знакомство с произведениями искусства, живописи, музыки, посвященных различным продуктам и блюдам	Виртуальное посещение одного из музеев, придумать произведение, посвященное любимому продукту. Работа в тетради и на сайте
12.Подведение итогов работы		

VII.Учебно-тематический план с указанием практических, контрольных, проектных и других работ в течение всего срока реализации программы

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на		
			Контрольн ые работы	Практичес кие работы	Проекты
	Полезность продуктов	16			1
	Режим питания	8		1	
	Вкусные истории	9			1
Итого		33		1	2

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на		
			Контрольн ые работы	Практичес кие работы	Проекты
	Полезность продуктов	16		2	
	Режим питания	8		1	
	Вкусные истории	10			1
Итого		34		3	1

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на		
			Контрольн ые работы	Практичес кие работы	Проекты
	Полезность продуктов	16		1	
	Режим питания	8			
	Вкусные истории	10			1
Итого		34		1	1

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на		
			Контрольн ые работы	Практичес кие работы	Проекты
	Полезность продуктов	16		2	1
	Режим питания	8		1	
	Вкусные истории	10			1
Итого		34		3	2

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся
1 класс**

№	Наименование разделов	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
	Полезность продуктов	16	<p>Проявлять интерес к изучаемому предмету. Уметь проводить исследование. Слушать и понимать речь других. Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников. Умение применять выразительные средства для реализации собственного замысла. Умение отвечать на поставленные учителем вопросы. Проявлять интерес к изучаемому предмету. Ориентироваться в своей системе знаний. Умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.</p>
	Режим питания	8	<p>Проявлять интерес к изучаемому предмету. Ориентироваться в схемах, чертежах, умение самому составлять их. Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Принимать участие в обсуждении результатов деятельности одноклассников. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками Оценивать результат своего исследования: точность, результативность. Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Умение понять другие позиции (взгляды).</p>
	Вкусные истории	9	<p>Принимать участие в обсуждении результатов деятельности одноклассников. Умение структурировать полученные знания и давать оценку своим действиям. Участие в диалоге: слушать, высказывать своё мнение. Формировать внутреннюю позицию ученика и своё мнение. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Умение осознанно строить речевое высказывание. Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие. Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие кружка. Планирование учебного сотрудничества со сверстниками, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. Управление поведением партнёра, умение выражать свои мысли.</p>

2- 4 класс

№	Наименование разделов	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
	Полезность продуктов	16	<p>Проявлять интерес к изучаемому предмету. Уметь проводить исследование. Слушать и понимать речь других. Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников. Умение применять выразительные средства для реализации собственного замысла. Умение отвечать на поставленные учителем вопросы. Проявлять интерес к изучаемому предмету. Ориентироваться в своей системе знаний. Умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.</p>
	Режим питания	8	<p>Проявлять интерес к изучаемому предмету. Ориентироваться в схемах, чертежах, умение самому составлять их. Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Принимать участие в обсуждении результатов деятельности одноклассников. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Умение взаимодействовать со сверстниками Оценивать результат своего исследования: точность, результативность. Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Умение понять другие позиции (взгляды).</p>
	Вкусные истории	10	<p>Принимать участие в обсуждении результатов деятельности одноклассников. Умение структурировать полученные знания и давать оценку своим действиям. Участие в диалоге: слушать, высказывать своё мнение. Формировать внутреннюю позицию ученика и своё мнение. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Умение осознанно строить речевое высказывание. Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие. Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии кружка, ресурсы интернета. Планирование учебного сотрудничества со</p>

			сверстниками, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. Управление поведением партнёра, умение выражать свои мысли.
--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование
1 класс

№	Раздел	Тема урока	Количество часов	Цель урока
	Полезность продуктов (16 ч.)	Если хочешь быть здоров	1	Формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.
		Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	Проверить сформированность у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.
		Самые полезные продукты	1	Формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
		Экскурсия в магазин	1	Формирование умения выбирать самые полезные продукты.
		Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1	Формирование умения выбирать самые полезные продукты.
		Как правильно есть (гигиена питания)	1	Формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания.
		Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1	Формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания.
		Удивительные превращения пирожка	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Проект. «Режим питания школьника»	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Соревнования	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различные варианты завтрака.
		Викторина «Печка в русских сказках».	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Плох обед, если хлеба нет	1	Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
		Подготовка к « Празднику хлеба»	1	Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

		Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки».	1	Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
		Настольная игра	1	Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
	Режим питания (8 ч.)	Полдник, время есть булочки	1	Знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.
		Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1	Знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.
		Игра «Кладовая народной мудрости»	1	Знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.
		Пора ужинать	1	Формирование представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
		Практическая работа «Приготовление бутербродов».	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Экскурсия в столовую	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Где найти витамины весной	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)». Игры «Отгадай название», «Вкусные истории».	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
	Вкусные истории (9 ч.)	На вкус и цвет товарищей нет	1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Практическая работа «Определи вкус продукта».	1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды»	1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Если хочется пить	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.
		Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах)	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.

		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Формирование представления о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания.
		Работа на участке. Посадка лука.	1	Знакомство обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Знакомство обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.
		Каждому овощу - своё время	2	Знакомство обучающихся с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

2 класс

№	Раздел	Тема урока	Количество часов	Цель урока
	Полезность продуктов (16 ч.)	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.
		Путешествие по улице правильного питания.	1	Формирование умения выбирать самые полезные продукты.
		Время есть булочки.	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания.
		Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Формирование представления о важности молочных продуктов.
		Конкурс - викторина «Знатоки молока».	1	Формирование представления о важности молочных продуктов.
		Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	Формирование представления о важности продуктов знаменитыми людьми.
		Пора ужинать	1	Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи.
		Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания.
		Составление меню для ужина.	1	Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи.
		Значение витаминов в жизни человека.	1	Формирование представления о важности витаминов в жизни человека.
		Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	Формирование представления о важности витаминов в жизни человека.

		Морепродукты.	1	Дать представление о разнообразии и необходимости употребления морепродуктов.
		«На вкус и цвет товарища нет»	1	Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.
		Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд
		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.
		Как утолить жажду	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.
	Режим питания (8 ч.)	Игра «Посещение музея воды»	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.
		Праздник чая	1	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.
		Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах.
		Практическая работа «Меню спортсмена»	1	Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах.
		Практическая работа «Мой день»	1	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.
		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Познакомить с разнообразием фруктов, ягод и овощей, их полезными свойствами и значением для организма.
		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Познакомить с разнообразием фруктов, ягод и овощей, их полезными свойствами и значением для организма
		Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.
		Вкусные истории (10 ч.)	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
	Посадка лука.		1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
	Каждому овощу свое время.		1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых

				качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Конкурс «Овощной ресторан»	1	Знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.
		Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	Формирование представления о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания.
		Игра: «Наше питание»	1	Знакомство обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
		Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1	Знакомство обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.
		Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	Знакомство обучающихся с разнообразием овощей и их полезными свойствами.
		Подведение итогов.	1	Закрепить полученные знания

3 класс

№	Раздел	Тема урока	Количество часов	Цель урока
	Полезность продуктов (16 ч.)	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	Дать представление о теме «Две недели в лагере», познакомить с новыми героями.
		Из чего состоит наша пища	1	Дать представление об основных группах питательных веществ.
		Что нужно есть в разное время года	1	Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Развивать представления о роли физической активности в укреплении здоровья, развития силы и выносливости, важности физической активности.
		Оформление дневника здоровья	1	Побуждать школьников к занятиям физической активности, развивать

				интерес к занятиям физкультурой и спортом.
		Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	Сформировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания.
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности.
		Составление меню для спортсменов	1	Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
		Оформление дневника «Мой день»	1	Научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности.
		Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
		Где и как готовят пищу	1	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении.
		Экскурсия в столовую.	1	Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
		Как правильно накрыть стол.	1	Сформировать умение правильно сервировать стол.
		Игра накрываем стол	1	Сформировать умение правильно сервировать стол.
		Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	Расширить знания детей
		Блюда из зерна	1	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.
	Режим питания (8 ч.)	Путь от зерна к батону	1	Сформировать представление детей о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион.
		Молоко и молочные продукты	1	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.
		Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
		Молочное меню	1	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.
		Какую пищу можно найти в лесу.	1	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.
		Правила поведения в лесу	1	Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.
		Лекарственные растения	1	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках

				лекарственных растений.
		Вода и другие полезные напитки	1	Развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимом количестве жидкости.
	Вкусные истории (10 ч.)	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Дать представление, что можно приготовить из рыбы.
		Дары моря.	1	Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразия блюд, которые могут быть из них приготовлены.
		Конкурсов рисунков « В подводном царстве»	1	Формирование представления о важности морепродуктов.
		Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	Формирование представления о разнообразии морепродуктов на полках наших магазинов.
		Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Формирование представления о важности морепродуктов.
		Викторина «В гостях у Нептуна»	1	Обобщить и систематизировать знания детей о пользе морепродуктов.
		Меню из морепродуктов	1	Сформировать представление о морепродуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с рыбными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
		Необычное путешествие	1	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народов.
		Олимпиада здоровья	1	Развивать навыки, связанные с заботой о собственном здоровье, представление о роли личной ответственности за свое здоровье.
			Подведение итогов.	1

4 класс

№	Раздел	Тема урока	Количество часов	Цель урока
	Полезность продуктов (16 ч.)	Вводное занятие	1	Обобщить имеющиеся знания у детей об основах рационального питания и ЗОЖ.
		Здоровье – это здорово	1	Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье, о связи поведения и здоровья.
		Режим дня	1	Сформировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

		Продукты разные нужны – блюда разные нужны	1	Формировать представление о рационе питания.
		Белки и продукты – источник белка	1	Дать представление об основной группе питательных веществ – белках, функции этих веществ в организме.
		Продукты – источник углеводов	1	Дать представление об основной группе питательных веществ – углеводах, функции этих веществ в организме.
		Продукты – источники жиров	1	Дать представление об основной группе питательных веществ – жирах, функции этих веществ в организме.
		Витамины и минеральные вещества	1	Дать представление об основной группе питательных веществ – витаминах и минеральных веществах, функции этих веществ в организме.
		Практическая работа по составлению меню	1	Научить детей составлять меню на один день, учитывая калории, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.
		Составление недельного меню	1	Научить детей составлять меню на неделю, учитывая калории, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.
		Энергия пищи	1	Формирование представления об расходовании энергии, получаемую с пищей, как правильно рассчитать свой рацион питания с учетом возраста.
		Где и как мы едим	1	Формирование представления о системе общественного питания.
		Как правильно вести себя за столом	1	Формирование представления о правилах поведения за столом.
		Продукты для длительного похода или экскурсии	1	Формирование представления о продуктах, которые можно взять с собой в длительный поход или на экскурсию.
		Конкурс «На необитаемом острове»	1	Обобщить знания и умения детей.
		Ты - покупатель	1	Познакомить обучающихся с понятием «потребитель», с отделами магазина, правилами покупками.
	Режим питания (8 ч.)	О чем рассказала упаковка	1	Научить читать обучающихся информацию этикеток на упаковках.
		Ты готовишь себе и друзьям	1	Научить готовить простейшие блюда, красиво и правильно накрывать.
		Как правильно хранить продукты	1	Формировать представление о правилах хранения продуктов.
		Правила поведения за столом	1	Формирование представления о правильном поведении за столом.
		Кухня разных народов	1	Формирование представления о кулинарных традициях и обычаях разных странах.
		Кулинарная история	1	Познакомить детей с кулинарными историями.
		Как питались доисторические люди	1	Познакомить детей как питались доисторические люди.

		Как питались в Древней Греции и Риме	1	Познакомить детей как питались в Древней Греции и Риме.
	Вкусные истории (10 ч)	Как питались в Средневековье	1	Познакомить детей как питались в Средневековье.
		Как питались на Руси и в России	1	Познакомить детей как питались на Руси и России.
		Кулинарное путешествие по России	1	Познакомить с национальными блюдами народов России
		Необычное кулинарное путешествие	1	Посещение этнографического музея Лудорвай. Знакомство с удмуртскими национальными блюдами.
		Кулинарные музеи	1	Знакомство обучающихся с кулинарными музеями.
		Кулинарная тема в музыке	1	Знакомство обучающихся с кулинарной темой в музыке.
		Кулинарная тема в литературе	1	Знакомство обучающихся с кулинарной темой в литературе.
		Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	Обобщить знания детей.
		Праздник жителей города Правильного Питания. Творческий отчет	1	Подготовить творческий отчет.
		Подведение итогов.	1	Подвести итог по теме: «Правильное питание»

**Материально – техническое, учебно-методическое и информационное
обеспечение образовательного процесса**

Список для учащихся:

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1.1 М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. Nestle, 2019г.
- 1.2 М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере Здоровья». Москва. Nestle, 2019г.
- 1.3 М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» - блокнот для школьников. Москва. Nestle, 2019г.
- 1.4 Сайт www.prav – pit.ru

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 2.1 Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006 .

Список для учителя:

1. Рекомендуемая литература (основная)

- 1.1 М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. Nestle, 2019г.
- 1.2 М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере Здоровья». Москва. Nestle, 2019г.
- 1.3 М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» - блокнот для школьников. Москва. Nestle, 2019г.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 2.1 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании».
- 2.2 Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере Здоровья».
- 2.3 Сайт www.prav – pit.ru

