



Согласовано  
Зам. директора по УВР

Рассмотрено на заседании  
МО  
Руководитель ШМО

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
Направление: спортивно-оздоровительное  
1 – 4 классы**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе:**

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- ✓ Планируемых результатов начального общего образования.
- ✓ «Разговор о правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

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

Курс «Разговор о правильном питании» ставит следующие **задачи:**

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

- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✚ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✚ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

#### **Общие принципы, реализующие указанные цели:**

- ✚ 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.

## Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

## Содержание учебного предмета, курса.

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.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

*1 модуль "Разговор о правильном питании"*

разнообразии 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. "Праздник Здоровья".

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

разнообразие питания:

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

гигиена питания и приготовление пищи:

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

этикет:

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

рацион питания:

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

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

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

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

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

### **Основные методы обучения:**

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

### **Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании»: 1 класс -10 часов, 2 класс – 7 часов, 3 класс – 7 часов, 4 класс – 7 часов. Общий объём учебного времени составляет 31 час. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Результаты изучения курса**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»**

**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.



## Тематическое планирование

Тематическое планирование по учебному предмету разработано с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностного отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## Тематическое планирование

*1 модуль*

**1 класс (10 часов)**

№	Тема	Цель	Формы работы
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
2	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
3	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
4	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
5	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника»
7	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
8	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
9	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
10	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

		вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	
	<b>2 класс (7 часов)</b>		
1	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
3	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
5	Всякому фрукту – своё время.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
6	Праздник Здоровья.	Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Конкурс на лучший подарок – совет.
7	Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания	Организационно – деятельностная игра «Аукцион».

## ***II модуль***

### **3 класс (7 часов)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цели</b>	<b>Формы работы</b>
----------	-------------	-------------	---------------------

1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Из чего состоит наша пища.		
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Что нужно есть в разное время года.		
5	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
7	«Пищевая тарелка» спортсмена		
<b>4 класс (7 часов)</b>			
1	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
2	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка»
3	Молоко и молочные	Расширить представление детей о молоке и	Практическая работа «Молочное меню»

	продукты.	молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Игра – исследование « Это удивительное молоко»
4	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
5	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Исценирование.
6	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм»
7	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»

		кулинарных традициях культуры своего народа.	
--	--	--	--

## Календарно-тематическое планирование

### I модуль

1 класс (10 часов)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Если хочешь быть здоров.	1		Сюжетно – ролевая игра; демонстрация картинок, тематическое рисование. Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование, тест.	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	<b>Коммуникативные:</b>  Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.  Умение слушать собеседника.  Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.  Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.
2	Самые полезные продукты.	1		Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование, тест.	Уметь выбирать самые полезные продукты.	
3	Всякому овощу – своё время.	1		Соревнование; игра, демонстрация, тест.	Знать разнообразие овощей	
4	Как правильно есть.	1		Игра – обсуждение, игра – инсценировка моделирование ситуации	Знать основные принципы гигиены питания и следовать им.	
5	Удивительные превращения пирожка	1		Соревнование; игра, демонстрация, тест.	Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	



6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		Игра «Знатоки» ; викторина, рассказ по картинкам.	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Умение договариваться, находить общее решение.  Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.
7	Плох обед, если хлеба нет.	1		Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно – ролевая игра «За обедом».	Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре	<b>Личностные:</b> Развитие доброжелательности , доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. Формирование
8	Время есть булочки.	1		Конкурс «Знатоки молочных продуктов».	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим
9	Пора ужинать.	1		Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее	

					употребительных продуктов.	угрозу для жизни и здоровья. <b>Познавательные:</b>
10	На вкус и цвет товарищей нет.	1		Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», рассказ о масленице.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. Подведение под понятий, выведение следствий.
	<b>2 класс (7 часов)</b>					Формулирование проблемы
1	Как утолить жажду.	1		конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», рассказ о правилах чаепития.	Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	<b>Регулятивные:</b> Целеполагание Планирование Прогнозирование Контроль
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена», тест.	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Коррекция оценка

3	Где найти витамины весной?	1		Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Экскурсия	Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
5	Всякому фрукту – своё время	1		Праздник урожая.	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
6	Праздник Здоровья	1		Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.
7	Проверь себя.	1			

### 3 класс (7 часов)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Вводное занятие.	1		Беседа, конкурс	Знать основы	<b>Коммуникативные:</b>

	Давайте познакомимся!	1		загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	рационального питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</li> <li>• Умение слушать собеседника.</li> <li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</li> <li>• Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</li> <li>• Умение договариваться, находить общее решение.</li> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> <li>• Способность строить понятные для</li> </ul>
2	Из чего состоит наша пища.	1		Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме	
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1				
4	Что нужно есть в разное время года.	1		Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
5	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1			Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных	

					регионов.	партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul>
7	«Пищевая тарелка» спортсмена	1				
<b>4 класс (7 часов)</b>						<b>Личностные:</b>
1	Где и как готовят пищу.	1		Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	Знать предметы кухонного оборудования, их назначения; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</li> </ul>
2	Как правильно накрыть стол.	1		Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о	Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к</li> </ul>

				правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»	уровня культуры человека.	сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.
3	Молоко и молочные продукты.	1		Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> <li>• Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.</li> <li>• Развитие доброжелательности</li> </ul>
4	Кто работает на ферме?	1		Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	Расширить представление детей о профессиях	
5	Блюда из зерна.	1		Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина. Исценирование.	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных	

					народных блюдах, приготовляемых из зерна;	доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается
6	Какую пищу можно найти в лесу.	1				
7	Кулинарное путешествие по России	1		Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа	Иметь	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> <li>• Подведение под понятия, выведение следствий.</li> <li>• Формулирование проблемы</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание</li> <li>• Планирование</li> <li>• Прогнозирование</li> <li>• Контроль</li> <li>• Коррекция</li> </ul>

						• оценка
--	--	--	--	--	--	----------

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы, муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование



в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015 г.