


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 пгт Ленино»
Ленинского района Республики Крым

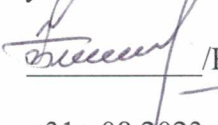
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов

 /Н. Г. Натягайло
Протокол № 5
от «31».08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

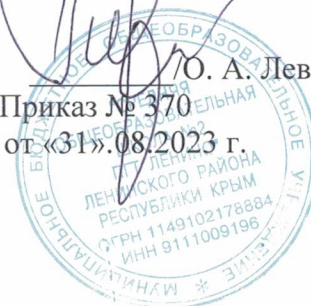
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 /Н. Н. Бендо
«31».08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


/О. А. Левина
Приказ № 370
от «31».08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Кружок РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
 ПИТАНИИ**

Класс 1-4

**Рабочая программа разработана
заместителем директора
по учебно-воспитательной работе Бендо Н. Н.**

**пгт Ленино
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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

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

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

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

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе требований организации внеурочной деятельности ФГОС НОО и составлена на основе комплексной программы «Разговор о правильном питании», авторы: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009 г., *«Две недели в лагере здоровья»* авторы: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009 г.

Программа рассчитана на 4 года обучения (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

1 год обучения

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

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

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

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 поступит;
- 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 обучения 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, обобщения, 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.
-

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

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.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

3 модуль: «Формула правильного питания»

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

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. «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»,
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».

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».

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

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Разнообразие питания

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

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

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

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. 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

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

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.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы (**промежуточная аттестация**) проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, подготовки проектов, совместных с родителями праздников.

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Количество часов</i>
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.	3 ч
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.	5 ч
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 ч
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка.	5 ч
5. Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 ч
6. Роль хлеба в питании детей.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания. Обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 ч
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	5 ч
8. Подведение итогов.		Творческий отчет вместе с родителями.	2 ч
Всего часов			33

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Количество часов</i>
1. Вводное занятие.	Повторения правил питания.	Рольевые игры.	2 ч

2. Путешествие по улице «Правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины.	3 ч
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов.	Составление меню. Конкурс-викторина.	4 ч
4. Продукты для ужина.		Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».	2 ч
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года»	Составление и отгадывание кроссвордов.	3 ч
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов.	3 ч
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	4 ч
8. Разнообразие питания.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака.	4 ч
9. Овощи, ягоды, фрукты -0 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.	4 ч
10. Поведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.	1 ч
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		Выполнение проектов на тему «Самый полезный продукт»	3 ч
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 ч
Всего часов			34

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Количество часов</i>
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.		1 ч
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища. Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	4 ч
3. Питание в разное время года.	Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни.	Составление мен. Конкурс кулинаров.	4 ч
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь быть сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	4 ч
5. Приготовление пищи.	Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой.	5 ч
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол», «Столовые приборы».	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 ч
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».	4 ч
8. Блюда из зерна.	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова»	5 ч
9. Проект «Хлеб всему голова».			3 ч
10. Творческий отчет.			1 ч
Всего часов			34

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Количество часов</i>
1. Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.	1 ч
2. Растительные продукты леса.	Беседа «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Отгадывание кроссвордов.	5 ч
3. Рыбные продукты.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов.	Составление рыбного меню.	4 ч
4. Дары моря.	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.	Викторина «В гостях у Нептуна».	4 ч
5. Кулинарное путешествие по России.	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».	5 ч
6. Рацион питания.	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».	Практическая работа «Мое недельное меню».	5 ч
7. Правила поведения за столом.	Беседа «Как правильно вести себя за столом».	Сюжетно-ролевые игры.	3 ч
8. Накрываем стол для родителей.			1 ч
9. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм из организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов.	5 ч

10. Подведение итогов работы.		Творческий отчет совместно с родителями	1 ч
Всего часов			34 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 модуль

1-й год обучения (33 часа из расчета 1 час в неделю)

<i>№п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Если хочешь быть здоров.	2
2.	Самые полезные продукты.	2
3.	Всякому овощу свое время.	1
4.	Как правильно есть.	2
5.	Удивительные превращения пирожка	2
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
7.	Плох обед, если хлеба нет.	2
8.	Время есть булочки.	2
9.	Пора ужинать	2
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	2
11.	Как утолить жажду.	2
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
13.	Где найти витамины весной?	3
14.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
15.	Всякому фрукту – свое время.	2
16.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3
ИТОГО		33 часа

2 модуль

2-й год обучения (34 часа из расчета 1 час в неделю)

<i>№п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Вводное занятие.	1
2.	Давайте познакомимся!	1
3.	Из чего состоит наша пища.	1
4.	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1
5.	Что нужно есть в разное время года.	1
6.	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	2
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
8.	«Пищевая тарелка спортсмена»	1

9.	Где и как готовят пищу.	3
10.	Как правильно накрыть стол.	1
11.	Как правильно накрыть стол. (практикум).	1
12.	Молоко и молочные продукты.	2
13.	Кто работает на ферме?	1
14.	Блюда из зерна.	3
15.	Какую пищу можно найти в лесу? Экскурсия в лес.	3
16.	Что и как приготовить из рыбы?	2
17.	Дары моря.	2
18.	Кулинарное путешествие по России.	3
19.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
20.	Как правильно вести себя за столом.	2
ИТОГО		34 часа

3 модуль

3-4 классы (68 часов из расчета 1 час в неделю)

<i>№п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
3 класс		
1.	Вводное занятие.	1
2.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.	1
3.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4.	Черты характера и здоровье.	1
5.	Привычки и здоровье.	1
6.	Мой ЗОЖ (здоровый образ жизни).	2
7.	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	1
8.	Рациональное, сбалансированное питание.	1
9.	«Белковый круг».	1
10.	«Жировой круг».	1
11.	Мой рацион питания. «Минеральный круг».	1
12.	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	1
13.	Режим питания. «Пищевая тарелка».	1
14.	Витамины и минеральные вещества.	2
15.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
16.	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	3
17.	Роль пищевых волокон в организме человека.	2

18.	Где и как мы едим.	2
19.	«Фаст фуды».	1
20.	Где и как мы едим. Правила гигиены.	2
21.	Меню для похода.	2
22.	Ты – покупатель.	1
23.	Срок хранения продуктов.	1
24.	Пищевые отравления, их предупреждение.	1
25.	Ты - покупатель. Права потребителя.	1
26.	Ты – покупатель. Правила вежливости.	1
ИТОГО		34 часа
4 класс		
1.	Ты готовишь себе и друзьям	1
2.	Бытовые приборы для кухни.	1
3.	«У печи галок не считают».	2
4.	Помогаем взрослым на кухне.	1
5.	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1
6.	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	3
7.	Кухни разных народов.	1
8.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	1
9.	Традиционные блюда Японии и Норвегии.	1
10.	Блюда жителей Крыма.	1
11.	Традиционные блюда России.	1
12.	Традиционные блюда Кавказа.	1
13.	Традиционные блюда Кубани.	1
14.	«Календарь» кулинарных праздников.	1
15.	Кухни разных народов в праздники.	1
16.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
17.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
18.	Кулинарные традиции Древнего Египта.	1
19.	Кулинарные традиции Древней Греции.	1
20.	Кулинарные традиции Древнего Рима.	1
21.	Правила гостеприимства средневековья.	1
22.	Как питались на Руси.	1
23.	Необычное кулинарное путешествие. Музей продуктов.	1
24.	«Мелодии, посвященные каше»	1
25.	«Продукты танцуют».	1
26.	Составляем формулу правильного питания.	2
27.	Сахар, его польза и вред.	1
28.	Путешествие по «Аппетитной стране».	1
ИТОГО		34 часа

