

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СТЕПАНА АНДРЕЕВИЧА НЕУСТРОЕВА**

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 101
_____ Дикалова М.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для обучающихся 1-4-х классов**

г. Краснодар 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторских программ: «Разговор о правильном питании» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009; «Две недели в лагере здоровья» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007; «Формула правильного питания» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009; Примерной программы по внеурочной деятельности в 2 частях, часть 1- 4-ое изд. перераб., (Стандарты второго поколения) - М.: Просвещение.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

✚ 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.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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

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

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.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Каждый модуль сопровождается учебно-методическим комплектом, включающим яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для учителя 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.

II. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 101 г. Краснодар по внеурочной деятельности на проведение данного курса отводится 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. Общий объём учебного времени составляет **135 часов**.

III. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

1 модуль «Разговор о правильном питании»

- Разнообразие питания:
 1. «Самые полезные продукты»
 2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
 3. «Где найти витамины весной»
 4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
 5. «Каждому овощу свое время»
- Гигиена питания:
 1. «Как правильно есть»
- Режим питания:
 1. «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»

- 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»
 6. 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:

1. «Режим питания»
 - Адекватность питания:
 1. «Энергия пищи»
 - Гигиена питания и приготовление пищи:
 1. «Где и как мы едим»
 2. «Ты готовишь себе и друзьям»
 - Потребительская культура:
 1. «Ты – покупатель»
 - Традиции и культура питания:
 2. «Кухни разных народов»
 3. «Кулинарное путешествие»
 4. «Как питались на Руси и в России»
 5. «Необычное кулинарное путешествие»

VI. ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ п/п	Разделы, темы программы	Количество часов					
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Разнообразие питания	16 ч.	16 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
2.	Гигиена питания	8 ч.	8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
3.	Гигиена питания и приготовление пищи	27 ч.	27 ч.	6 ч.	7 ч.	7 ч.	7 ч.
4.	Режим питания	4 ч.	4 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.
5.	Рацион питания	16 ч.	16 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
6.	Культура питания	16 ч.	16 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
7.	Этикет	24 ч.	24 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
8.	Традиции и культура питания	24 ч.	24 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
	Итого	135 ч.	135 ч.	33 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.

VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.	Программа «Разговор о правильном питании» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2009.	1
2.	Программа «Две недели в лагере здоровья» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2009.	1
3.	Программа «Формула правильного питания» - авт. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2009.	1

4.	Безруких, М. М., Филиппова, Т. А. Разговор о правильном питании: учеб. I модуль. - М.: Кезйе «ОЛМА-ПРЕСС», 2010	1
5.	Примерная программа по внеурочной деятельности в 2 ч. Часть 1- 4-ое изд. перераб., (Стандарты второго поколения) - М.: Просвещение, 2010.	1
6.	Лопатина А., Скребцова М. Дары Земли. - М.: Сфера, 2009.	1
7.	Надеждина Н. А. Вокруг света по стране Легумии: науч.-худож. лит.-ра. - М.: Детская литература, 2009.	1
8.	Русские народные загадки, пословицы, поговорки, авт и сост. Ю. Г. Круглов - М.: Просвещение, 2011.	1
9	Тысяча советов и идей для вашего сада / пер. с англ. - М.: ЗАО «ИД Ридерз Дайджест», 2010.	1
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ		
10.	Пирамида питания	1
11.	Плакаты по ЗОЖ	5
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
12.	Компьютер	1
13.	Мультимедийный проектор	1
14.	Интерактивная доска	1
4. ЭКРАННО - ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ		
15.	<i>Диски:</i> Видеофильм «Разговор о правильном питании» Уроки тётушки Совы	1 1
5. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
16.	Материалы сайта Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/	
6. ИГРЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ		
17.	Настольные игры	2
18.	Спортивный инвентарь для игр: мячи, обручи	2 + 3
7. ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА		
19.	Доска	1

ТАБЛИЦА КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ КУРСА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

**I модуль
1 класс (33 часа, 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема	Цели учебной деятельности	Формы работы
1-2	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.
3-4	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.
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	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.
8-9	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».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать 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»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать 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.
14-15	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»
16-17	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.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

20-21	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	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.
24-26	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
27-28	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»
29-30	Всякому фрукту – своё время.	Познакомить с разнообразием фруктов, ягод.	Праздник урожая.
31-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
ВСЕГО: 34 часов			

II модуль 2 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Цели учебной деятельности	Формы работы
1	Вводное занятие	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	Давайте познакомимся!		
3	Из чего состоит наша пища	Дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
5	Что нужно есть в разное время года	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»
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать 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.
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	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	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

10-12	Где и как готовят пищу	разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	
13	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»
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко»
15-16	Молоко и молочные продукты	продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях.	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
18-20	Блюда из зерна	Расширить знания 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, приготавливаемых 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.
21-23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания 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	Игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес

		правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	
24-25	Что и как приготовить из рыбы	Расширить представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
26-27	Дары моря.	Расширить представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа
28-30	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
33-34	Как правильно вести себя за столом	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
ВСЕГО: 34 часов			

III модуль 3-4 классы (68 часов, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Цели учебной деятельности	Формы работы
1	Вводное занятие	Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;	Анкетирование родителей

		формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик - семицветик практическая работа
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие «ЗОЖ», формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Правильное питание, развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Практическая работа «Древо здоровья»
4	Черты характера и здоровье	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков;	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»
5	Привычки и здоровье	расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека.	
6-7	Мой ЗОЖ	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;	Тестирование Игра – путешествие « Лесной тропой»
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
9	Рациональное, сбалансированное питание		Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Творческая работа
10			Игра «Третий лишний» Дневник здоровья

	«Белковый круг»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном	Работа с энциклопедиями Творческая работа
11	«Жировой круг»	условии здоровья; формировать умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ,	Пословицы и поговорки о правильном питании.
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	Понятие «пищевые вещества». Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
15-16	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
18-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	Дать знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»

		условии здоровья.	
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	Познакомить с продуктами, содержащими пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
23-24	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; 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 – бытовые травмы.	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
25	«Фаст фуды»	Познакомить с заведениями общественного питания, привить навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.	Кроссворд Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены	Сформировать навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек»)
28-29		Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании,	Дневник здоровья Поход «Отдыхаем всей семьёй»

	Меню для похода	познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	
30	Ты - покупатель	Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
31	Срок хранения продуктов		Экскурсия в продовольственный магазин Мини – проект
32	Пищевые отравления, их предупреждение		Экскурсия в поликлинику
33	Ты - покупатель Права потребителя	Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование
34	Ты - покупатель Правила вежливости		
35-36	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни	Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»
37-38	«У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия

		детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	
39	Помогаем взрослым на кухне	Освоение практических навыков рационального питания.	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
41- 43	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи. Осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
44	Кухни разных народов	Информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран;	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались»
45	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде»
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» Праздник «Каждому овощу – свое время»
47	Блюда жителей Крайнего Севера	Развитие творческих способностей и кругозора, их интересов и познавательной деятельности;	Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов
48	Традиционные блюда России	развитие коммуникативных навыков.	Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт
49	Традиционные блюда Кавказа		
50	Традиционные блюда Кубани		
51	«Календарь» кулинарных праздников		
52	Кухни разных народов праздник		
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со	Мини – проект «Здоровое питание»

		сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы		
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;	Путешествие-практикум Выставка «Уголок крестьянской избы», кроссворд «Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая «Сказки современной кухни»	
56	Кулинарные традиции Древней Греции	показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства.		
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	Сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;		
58	Правила гостеприимства средневековья	познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу).		
59 60	Как питались на Руси	Способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности		
61	Традиционные напитки на Руси			
62	Необычное кулинарное путешествие. Музей продуктов			
63	«Мелодии, посвящённые каше»			
64	«Продукты танцуют»			
65-66	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.		
67	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара.		Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект «Секреты здорового питания»
68		Формирование и развитие представления о здоровье как		Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика» Игра – путешествие «Сказки современной кухни»

	<p>Путешествие по «Аппетитной стране»</p>	<p>одной из важнейших человеческих ценностей; готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражняться в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета, развивать творческое воображение.</p> <p>Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.</p>	
<p>ВСЕГО: 68 часов</p>			