




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №2»
Валуйского района Белгородской области

СОГЛАСОВАНО Руководитель МО учителей начальных классов  Усатенко Л.В. Протокол от «26» августа 2021 г. № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области  Сидоренко Н.Н. «27» августа 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области  Шевченко О.А. Приказ от «30» августа 2021 г. № 100-09
--	--	---



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

социальное направление

4 года обучения

1 – 4 класс

Составители:
учителя начальных классов
Черноусова Т.М.
Усатенко Л.В.

Уразово
2021 год

Ценностные ориентиры содержания факультатива

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, учащиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы учащиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы факультатива

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.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

К концу обучения в 1 классе ученик узнает:

- о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о правильном питании как составной части здорового образа жизни.

К концу обучения в 1 классе ученик сможет научиться:

- определять полезные продукты питания.

К концу обучения в 2 классе ученик узнает:

- о структуре ежедневного рациона питания.

К концу обучения в 2 классе ученик сможет научиться:

- навыкам по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умению самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

К концу обучения в 3 классе ученик узнает:

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.

К концу обучения в 3 классе ученик сможет научиться:

- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

К концу обучения в 4 классе ученик узнает:

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 4 классе ученик сможет научиться:

- навыкам, связанные с этикетом в области питания;
- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия

В результате изучения курса у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *различать способ и результат действия.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

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 (17ч)

I часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1, 2 класса

- **Если хочешь быть здоров.**
- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадях.

- **Самые полезные продукты:**
- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку,
- научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.

- **Как правильно есть:**
- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания,
- Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадях.

- **Удивительные превращения пирожка:**

- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,

- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.

- **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной:**

- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,

- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.

- **Плох обед, если хлеба нет:**

- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,

- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

- **Полдник. Время есть булочки:**

- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,

- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.

- **Пора ужинать:**

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,

- Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.

- **На вкус и цвет товарищей нет:**

- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов ,

- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.

- **Как утолить жажду:**

- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,

- Практика: работа в тетрадах, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».

- **Что надо есть, если хочешь стать сильнее:**

- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,

- Практика: работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

- **Где найти витамины весной:**

- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,

- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.

- **Овощи, ягоды и фрукты:**

- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,

- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».

- Всякому овощу свое время:

- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра «Каждому овощу своё время».

- День рождения Зелибобы:

- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,
- Практика: проект «Самый полезный продукт».

II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3, 4 класса

Давайте познакомимся:

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы;
- Практика: знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».

Из чего состоит наша пища:

- 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;
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
- Практика: оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

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;
- Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом:

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Практика: дневник «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

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;
- Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Как правильно накрыть стол:

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты.

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;
- Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

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 представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;
- Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

Какую пищу можно найти в лесу:

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;
- Практика: работа в тетрадах, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

Что и как можно приготовить из рыбы:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;
- Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

Дары моря.

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие» по России:

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа;
- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

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;
- Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом:

- расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;
- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;
- Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями.

1 класс

(33 часа, 1 час в неделю)

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

11. Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. Обобщающее занятие (1 ч.)

Резерв – 1 ч.

Итого 33 недели – 33 часа

2 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

1. Если хочешь быть здоровым. (2 часа).

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

2. Самые полезные продукты (2 часа).

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

3. Как правильно есть. (3 часа)

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

4. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

5. Плох обед, если хлеба нет. (7 часов)

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

6. Время есть булочки. (2 часа)

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

7. Пора ужинать (4 часа)

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Посещение ТЮЗа, просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

8. Где найти витамины весной? (2 часа)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

9. Как утолить жажду... (3 часа)

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьем. Вода сырая, кипячёная, загрязнённая. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

10. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1 час)

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

11. На вкус и цвет товарищей нет. (2 часа)

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

12. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (3 часа)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

13. Подведем итоги. (1 час)

Праздник урожая». Анкетирование.

3 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

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 (3ч)

4 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

1. Здоровье - это здорово- 5ч.

Теория.Здоровье-это здорово.. Мой образ жизни.

Практика. Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 6ч.

Теория. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практика. Рацион питания

3. "Режим питания»-3ч.

Теория.Понятие режима питания.

Практика. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

4. "Энергия пищи»- 4ч.

Теория.Энергия пищи.

Практика. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика».

Влияние калорийности пищи на телосложение.

5. "Где и как мы едим"- 8ч.

Теория. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Практика. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

6. «Ты- покупатель-7ч.

Теория.Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

Практика. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

**Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
1 класс (33 ч.)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1-2	Если хочешь быть здоров.	2
3-4	Самые полезные продукты.	2
5	Всякому овощу – своё время.	1
6-7	Как правильно есть.	2
8-9	Удивительные превращения пирожка	2
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2
14-15	Время есть булочки.	2
16-17	Пора ужинать.	2
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2
20-21	Как утолить жажду.	2
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
24-26	Где найти витамины весной?	3
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29-30	Всякому фрукту – своё время	2
31-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	3
	Всего	33

2 класс (34 ч.)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
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
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1
10-12	Где и как готовят пищу.	3
13	Как правильно накрыть стол.	1
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
15-16	Молоко и молочные продукты.	2
17	Кто работает на ферме?	1
18-20	Блюда из зерна.	3
21-23	Какую пищу можно найти в лесу.Экскурсия в лес	3
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	2
26-27	Дары моря.	2
28-30	Кулинарное путешествие по России	3
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов	2

	ограничен.	
33-34	Как правильно вести себя за столом.	2
	Всего	34ч.

3 класс (34 ч.)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6-7	Мой ЗОЖ	2
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	«Белковый круг»	1
11	« Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15-16	Витамины и минеральные вещества	2
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
18-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	3
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	2
23-24	Где и как мы едим	2
25	«Фаст фуды»	1
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2
28-29	Меню для похода	2
30	Ты - покупатель	1
31	Срок хранения продуктов	1
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1
33	Ты - покупатель Права потребителя	1
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1
	Всего	34ч.

4 класс (34 ч.)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Ты готовишь себе и друзьям	1
2.	Бытовые приборы для кухни	1
3-4	У печи галок не считают»	2
5.	Помогаем взрослым на кухне	1

6.	Ты готовишь себе и друзьям блюдо своими руками	1
7.	Салаты .	1
8.	Ты готовишь себе и друзьям	1
9.	Блюдо своими руками	1
10.	Кухни разных народов	1
11.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
12.	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
13.	Блюда жителей Крайнего Севера	1
14.	Традиционные блюда России	1
15.	Традиционные блюда Кавказа	1
16.	Традиционные блюда Кубани	1
17.	«Календарь» кулинарных праздников	1
18.	Кухни разных народов праздник	1
19.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
20.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
21.	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
22.	Кулинарные традиции Древней Греции	1
23.	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
24.	Правила гостеприимства средневековья	1
25-26.	Как питались на Руси	2
27.	Традиционные напитки на Руси	1
28.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
29.	«Мелодии, посвящённые каше»	1
30.	« Продукты танцуют»	1
31.	Составляем формулу правильного питания	1
32.	« Формула правильного питания»	1
33.	Сахар его польза и вред	1
34.	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
	Всего	34 ч.

В данной рабочей программе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 19

революция / лист 06

Директор ОУ
Н.Н. Бузунова

