

Областное государственное общеобразовательное учреждение «Чернянская СОШ№4»  
Белгородской области

Приложение к образовательной программе НОО ФГОС

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
с учетом  
рабочей программы воспитания

начальное общее образование  
ФГОС

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе образовательной программы под руководством М.М. Безруких, директора Института возрастной физиологии Российской академии образования, академика РАО.

Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа может быть использована при разработке такого направления в педагогической науке, как педагогика здоровья.

**Цель программы:** формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- сформировать у младших школьников основы рационального питания;
- воспитывать культуру здоровья;
- сплотить родителей в заботе о сохранении здоровья детей.

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи,
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

Отличительная особенность программы. Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность
- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-2 классов.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» предназначена для учеников 3-4 классов.

## II. Планируемые результаты

### Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### Познавательные УУД:

- осуществление поиска 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;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

### Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

### **III. Содержание программы**

#### **1 год обучения**

##### **Тема «Если хочешь быть здоров»**

Знакомство с героями программы. Беседа о важности соблюдения режима дня и питания, правил личной гигиены. Занятия физкультурой и спортом способствуют здоровью, силе, красоте.

##### **Тема «Самые полезные продукты»**

Составление списка «Любимые продукты» и определение самых полезных.

##### **Тема «Как правильно есть»**

Составление списка полезных продуктов. Правила гигиены и этикета

##### **Тема «Удивительные превращения пирожка»**

По начинке на вкус определить, с чем пирожки. Составление монологических ответов

##### **Тема «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»**

Учиться различать крупы. Отделение круп из общей массы: рисовой, гречневой, пшенной. Определять самую вкусную и полезную кашу.

##### **Тема «Плох обед, если хлеба нет»**

Повторение пословиц о хлебе. Использование дополнительного материала из детских энциклопедий, по книге «Злаки в картинках», знакомство с растениями, из которых получают хлеб. Работа с дополнительной литературой. Закрепление правил этикета, усвоение правил сервировки стола.

##### **Тема «Полдник. Время есть булочки»**

Обсуждение: - Почему нужно правильно питаться? Повторение пословиц и поговорок об изделиях из теста. Беседа о пользе и вреде мучных изделий.

##### **Тема «Пора ужинать»**

Обучение готовить бутерброды. Обсуждение: - Что и когда есть на завтрак, обед, полдник, ужин

#### **2 год обучения**

##### **Тема «Если хочешь быть здоров»**

Беседа о важности соблюдения режима дня и питания, правил личной гигиены. Занятия физкультурой и спортом способствуют здоровью, силе, красоте.

### **Тема «Самые полезные продукты»**

Составление списка «Любимые продукты» и определение самых полезных.

### **Тема «На вкус и цвет товарищей нет»**

Определение на вкус лимона, сахара, чеснока, сельди. По цвету определять соки. По начинке на вкус определить, с чем пирожки.

### **Тема «Как утолить жажду»**

Обсуждение: - Из чего готовят соки. Учиться правильно заваривать чай, узнать о полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

### **Тема «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**

Обсуждение: - Мой день. Составление меню спортсмена

### **Тема «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»**

Повторение «Разнообразие овощей и фруктов». Роль овощей и фруктов в лечении заболеваний.

### **Тема «Где найти витамины зимой, весной?»**

Определение сушеных ягод и фруктов. О пользе каждой ягоды и каждого фрукта.

Выращивание дома и в классе зелёного лука из луковицы-репки, обсуждение, где его можно использовать. Поедание перьев лука перед обедом в школе.

### **Тема «Каждому овощу свое время»**

Разгадывание загадок об овощах. Составление картинок-овощей в форме игры «Пазлы». Совершенствование знаний о разнообразии овощей, их полезных свойствах.

## **3 год обучения**

### **Тема «Давайте познакомимся»**

Знакомство с новым сюжетом и героями программы (время года – лето, место событий – лагерь, герои из разных уголков страны со своими традициями питания).

Организация питания. Белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного труда. В 9-10 лет – перестройка пищеварительной системы: не употреблять грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), острые приправы, кислую и соленую пищу. Новый для организма продукт вводить в рацион постепенно. Важно! 4 – 5 приемов пищи в строго определенные часы (3-разовое питание – большее количество пищи – растяжение желудка).

### **Тема «Из чего состоит наша пища»**

Знакомство с питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества; их главной функцией в организме.

Полезность групп продуктов по содержанию питательных веществ и их разнообразию. Например: молоко – белковый продукт – в 100г – 2,8 г белка, 3,2 г жира, 4,7 г углеводов, мясо говядины: 20 г белка, 7 г жира. Аминокислоты (20 видов) – в хлебе, мясе, рыбе, твороге, молоке, картофеле, сое и т.д.

Усвоение суточного рациона школьника: 500-600 мл молока (или кисломолочного напитка), 50-60 г творога, 10-15 г сыра, 150-200 г мяса (в т.ч. птицы), 50 г рыбы, 1 яйцо, 25-40 г сливочного масла, 15-20 г растительного масла, 15-20 г сметаны или сливок (необходимость в 70-80 г жиров ежедневно); 200-300 г картофеля, фруктов (овощей) не менее 150 г, 400 г (хлебобулочные изделия, крупы).

Усвоение содержания витаминов А, Д, Е, ... в продуктах.

### **Тема «Что нужно есть в разное время года»**

Понятия «режим питания» и «рацион питания» (рацион может и должен меняться), в зависимости от сезона для сохранения и укрепления здоровья.

Усвоение отличий рациона питания летом и зимой (увеличение потребляемой воды, использование овощей и фруктов – летом; использование калорийной пищи зимой). Что дает организму такое изменение рациона?! В холодное время года повышаются энергозатраты, организм нуждается в дополнительном количестве тепловой энергии (источником являются жиры, при окислении которых выделяется тепло). Зимой чаще едим жирное мясо, сало, копчености, масло. Горячие блюда обеспечивают своего рода двойной подогрев. А летом употребляются низкокалорийные и холодные блюда. Во время жары организм теряет много влаги. Необходимо восстанавливать водно-солевой баланс. Переизбыток воды является нагрузкой для организма.

Ресурсные возможности местности: какие овощи и фрукты произрастают, есть ли мясомолочное производство, лес – для сбора ягод.

Народные традиции, направленные на сохранение и укрепление здоровья: в праздник «Масленица» много жирной пищи в холодное время; «Капустник»...

### **Тема «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»**

Рацион питания с учетом физической активностью человека. Эффект от занятий спортом при поступлении питательных веществ, соответственно физическим нагрузкам. Вес – показатель соответствия. Недостаток питательных веществ – человек худеет, избыток – поправляется. Необходимость в соблюдении режима питания.

Включение в распорядок дня спортивных тренировок – интересное и полезное занятие.

### **Тема «Где и как готовят пищу»**

Значение слова «кухня» - особое помещение в квартире (учреждении), где соблюдаются правила: в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, правила техники безопасности, соблюдение гигиенических правил.

Где и в чем хранить продукты, сроки хранения; как мыть и т.д.; строгое разграничение сырых и готовых продуктов. Основные признаки несвежего продукта: неприятный запах, изменившийся цвет и т.д., использование таких продуктов в пищу невозможно. Всё: от чего зависит качество приготовляемой пищи и здоровье человека.

Назначение кухонных инструментов, оборудования (механических и электрических приборов), соблюдение определенных требований при их использовании (что позволяет сохранить инструмент и снижает риск заболеваний и травм).

### **Тема «Как правильно накрыть стол»**

Повторение правил сервировки стола. Команды получают задание – накрыть стол к завтраку, обеду, ужину. Обсуждение правильность выполнения. Усвоение правил рационального размещения приборов, посуды на столе. (Соблюдение правил сервировки – способ проявления уважения к человеку-гостю)  
Гигиенические требования к использованию посуды.

### **Тема «Молоко и молочные продукты»**

О необходимости ежедневного употребления молока и молочных продуктов (недостаток и превышение негативно отражаются на здоровье). Молоко – один из самых древних продуктов. Богатство ассортимента молочных продуктов. Использование кисломолочных продуктов в зависимости от региона проживания.

## **4 год обучения**

### **Тема «Блюда из зерна»**

Необходимость включения в рацион продуктов из зерна. Содержание важнейших питательных веществ. Значение профессии хлебороб. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна (недостаток и превышение негативно отражаются на здоровье).

### **Тема «Какую пищу можно найти в лесу»**

Дикорастущие растения – самая первая пища человека. Полезность содержанием питательных веществ. Необходимость включения в современный рацион избранных дикорастущих растений (полезных для здоровья). Проявление осторожности и бережливости при сборе растений в лесу. Правила поведения в походе.

### **Тема «Что и как приготовить из рыбы»**

Традиционные рыбные блюда пришли в кухню современного человека из стран, где есть много рек и морей. Определение по карте водных ресурсов местности, знакомство с видами рыб, обитающих в реках, озерах, прудах.

### **Тема «Дары моря»**

Использование в рационе питания съедобных морских растений и животных – вкусных и полезных продуктов (можно в качестве добавки к основным блюдам). Морепродукты – дар природы, помогающий здоровью человека. О важности заботливого и бережного отношения человека к природе (сохранении чистоты водных ресурсов).

### **Тема «Кулинарное путешествие по России»**

Отразить традиции питания, с максимальным использованием ресурсов регионов, краев, предложенных участниками. Изучить народные традиции, в том числе в области питания. Коснуться истории (видеоролики) (жизнь современного человека во многом отличается от жизни предков). Изучение истории быта своего народа, заимствуя самое важное и полезное. Появление новых продуктов, изменение рациона питания. Польза или вред здоровью.

### Тема «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Составление ежедневного рациона питания из самых различных продуктов, но в соотношении питательных веществ и распределении приема пищи в течение суток. Получение разнообразных блюд из сочетания одних и тех же продуктов. Кулинарная смекалка позволит питаться вкусно и полезно.

### Тема «Как правильно вести себя за столом»

Сервировка стола, повторение правила этикета. Инсценировка сценок (включая исторические эпизоды). Просмотр видеороликов. Конкурс детских презентаций.

«Сладкий стол» совместно с родителями (сервировка столов учащимися!)

## IV. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Использование ЭОР	Примечание
1	Вводное занятие	Формирование ключевых компетенций ученика о важности правильного питания. Умение следовать при выполнении заданий инструкциям и алгоритмам	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах.	1		
2	Режим питания	Понимание информации о полезных и необходимых человеку продуктах.		1		
3	Если хочешь быть здоров	Осуществление поиска необходимой информации.		1		
4	Питание в семье	Приобретение опыта познавательной деятельности о разнообразии и пользе овощей и фруктов		1		
5	Самые полезные продукты	Соблюдение простейших норм питания, правил гигиены, правил этикета. Участие в коллективном обсуждении учебной проблемы.		1		



6	Оформление плаката любимые продукты и блюда			1		
7	Динамическая игра «Поезд».	Формирование ключевых компетенций ученика о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Уметь вступать в диалог	Формирование детско-возрастных общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1		
8	Тест «Самые полезные продукты»	Определение последовательности питания. Формирование привычки приема пищи по утрам.		1		
9	Удивительные превращения пирожка	Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.		1		
10	Режим питания школьника.	Определение последовательности питания. Понимание информации о необходимости продуктов в рационе.		1		
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Формирование самооценки, самоконтроля		1		
12	Экскурсия в школьную	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной		1		

	столовую.	жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.				
13	Плох обед, если хлеба нет	Определение последовательности питания. Умение ориентироваться во времени приема пищи. Формирование навыков гигиены питания.	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах	1		
14	Полдник. Время есть булочки			1		
15	Промежуточные контроль. Пора ужинать. Промежуточные контроль			1		
16	На вкус и цвет товарищей нет	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
17	Если хочется пить...(что такое жажда)			1		
18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее			1		
19	Где найти витамины весной?			1		
20	Овощи.	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
21	Ягоды, фрукты			1		

	– самые витаминные продукты					
22	Итоговый контроль. Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты			1		
23	Каждому овощу свое время			1		
24	День рождения	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
25	Вводное занятие			1		
26	Режим питания			1		
27	Если хочешь быть здоров	Определение последовательности питания. Формирование привычки приема пищи по утрам. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.		1		
28	Питание в семье			1		
29	Самые полезные продукты	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных		1		

30	Оформление плаката любимые продукты и блюда	продуктах для детей.		1		
31	Динамическая игра «Поезд».	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
32	Итоговый контроль. Тест «Самые полезные продукты»			1		
33	Удивительные превращения пирожка			1		

## 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Использование ЭОР	Примечание
1	Вводное занятие. Повторение правил	Формирование ключевых компетенций ученика о важности правильного питания. Умение следовать при выполнении заданий инструкциям и алгоритмам	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность	1		

	питания.		самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах.			
2	Путешествие по улице правильного питания. <b>Входной контроль</b>	Понимание информации о полезных и необходимых человеку продуктах. Осуществление поиска необходимой информации.		1		
3	Время есть булочки.			1		
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Приобретение опыта познавательной деятельности о разнообразии и пользе овощей и фруктов		1		
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	Соблюдение простейших норм питания, правил гигиены, правил этикета. Участие в коллективном обсуждении учебной проблемы.		1		
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»			1		
7	Пора ужинать	Формирование навыков распознавания вкусовых качеств продуктов. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты	Формирование детско-возрастных общностей, которые могли бы	1		
8	Практическая	Определение последовательности питания.		1		

	работа как приготовить бутерброды	Формирование привычки приема пищи по утрам. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.	объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу				
9	Составление меню для ужина.				1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	Определение последовательности питания. Понимание информации о необходимости продуктов в рационе. Формирование самооценки, самоконтроля			1		
11	Практическая работа. <i>Промежуточный контроль</i>				1		
12	Морепродукты			Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1	
13	Отгадай мелодию.	Формирование представления о значении жидкости как важнейшей составной части человеческого организма. Умение группировать, классифицировать полезные и вредные для здоровья напитки.			1		
14	«На вкус и цвет товарища нет»			Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в		1	
15	Помежуточный контроль. Практическая работа «Из				1		

	чего приготовлен сок?»		себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах			
16	Как утолить жажду	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
17	Игра «Посещение музея воды»			1		
18	Праздник чая			1		
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
20	Практическая работа « Меню спортсмена»			1		
21	Практическая работа «Мой день»	Приобретение опыта познавательной деятельности о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Умение следовать при выполнении заданий инструкциям		1		
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты			1		
23	Практическая работа «Изготовление витаминного			1		

	салата»				
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.	1		
25	Оформление плаката «Витаминная страна»		1		
26	Посадка лука.		1		
27	Каждому овощу свое время.	Определение последовательности питания. Формирование привычки приема пищи по утрам. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.	1		
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»		1		
29	Конкурс «Овощной ресторан»	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.	1		
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		1		
31	Изготовление	Определение последовательности питания. Соблюдение в	1		



	книжки «Витаминная азбука»	повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.			
32	Защита проекта. <b>Итоговый контроль</b>		1		
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».		1		
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	Формирование представления о разнообразии овощей, их полезных свойствах. Уметь группировать, классифицировать предметы, объекты. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.	1		

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Использование ЭОР	Примечание
1	Введение	Формирование знаний и поведенческих навыков, связанных с правильным питанием. Извлечение необходимой информации	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести	1		

2	Практическая работа. <i>Входной контроль</i>	Понимание информации о полезных и необходимых человеку продуктах. Осуществление поиска необходимой информации.	социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.	1		
3	Из чего состоит наша пища			1		
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Приобретение опыта познавательной деятельности о разнообразии и пользе овощей и фруктов		1		
5	Что нужно есть в разное время года	Соблюдение простейших норм питания, правил гигиены, правил этикета. Участие в коллективном обсуждении учебной проблемы.		1		
6	Оформление дневника здоровья	Понимание информации о необходимости продуктов в рационе.  Формирование самооценки, самоконтроля		1		
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Формирование навыков распознавания вкусовых качеств продуктов. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты	Формирование детско-возрастных общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1		
8	Игра «В гостях у тетушки	Определение последовательности питания. Формирование привычки приема пищи по		1		

	Припасихи»	утрам. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.			
9	Конкурс кулинаров			1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Определение последовательности питания. Понимание информации о необходимости продуктов в рационе. Формирование самооценки, самоконтроля		1	
11	Составление меню для спортсменов			1	
12	Оформление дневника «Мой день»	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Формирование ключевых компетенций ученика о структурных компонентах пищи, функциях питательных веществ в организме. Расширение представлений о группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья человека. Умение участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель.		1	
14	Где и как готовят пищу		Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах	1	
15	Экскурсия в столовую.			1	
16	Конкурс «Сказка,	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм		1	

	сказка, сказка». <b>Промежуточный контроль</b>	питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.			
17	Как правильно накрыть стол.			1	
18	Игра накрываем стол			1	
19	Молоко и молочные продукты	Приобретение опыта познавательной деятельности об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды. Формирование представления о народных традициях, сложившихся нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.		1	
20	Экскурсия на молокозавод			1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»			1	
22	Молочное меню			1	
23	Блюда из зерна			1	
24	Путь от зерна к батону	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1	
25	Конкурс «Венок из			1	

	пословиц»					
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»				1	
27	Выпуск стенгазеты	Формирование ключевых компетенций ученика о связи рациона питания и образа жизни. Активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий			1	
28	Праздник «Хлеб всему голова»				1	
29	Экскурсия на хлебкомбинат	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.			1	
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова». <b>Итоговый контроль</b>				1	
31	Подведение итогов	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.			1	
32	Введение				1	
33	Практическая работа.				1	

34	Из чего состоит наша пища	Формирование представления о разнообразии овощей, их полезных свойствах. Уметь группировать, классифицировать предметы, объекты. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.		1		
----	---------------------------	--	--	---	--	--

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Использование ЭОР	Примечание
1	Вводное занятие	Формирование знаний и поведенческих навыков, связанных с правильным питанием. Извлечение необходимой информации	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах.	1		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	Понимание информации о полезных и необходимых человеку продуктах. Осуществление поиска необходимой информации. Формирование представления о морских съедобных растениях и животных, многообразии и пользе блюд из этих растений и животных, содержания в них микроэлементов, необходимых человеку.		1		
3	Правила поведения в лесу	Приобретение опыта познавательной деятельности о разнообразии и пользе овощей и фруктов		1		
4	Лекарственные растения	Соблюдение простейших норм питания, правил гигиены, правил этикета. Участие в		1		
5	Игра – приготовить из			1		

	рыбы.	коллективном обсуждении учебной проблемы.				
6	Конкурсов рисунков»В подводном царстве». <b>Входной контроль</b>	Понимание информации о необходимости продуктов в рационе. Формирование самооценки, самоконтроля		1		
7	Эстафета поваров	Формирование навыков распознавания вкусовых качеств продуктов. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты	Формирование детско-возрастных общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу. Формирование представления о кулинарных традициях как части культуры народа. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать причинно-следственные связи.	1		
8	Конкурс половиц поговорок	Определение последовательности питания. Формирование привычки приема пищи по утрам. Умение группировать, классифицировать предметы, объекты по заданным критериям.		1		
9	Дары моря.			1		
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	Определение последовательности питания. Понимание информации о необходимости продуктов в рационе. Формирование самооценки, самоконтроля		1		
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	Усвоение правил сервировки стола, правил этикета как проявление уровня культуры человека. Формирование контроля и самоконтроля. Осуществление итогового и пошагового контроля результатов деятельности.		1		
12	Викторина « В гостях у Нептуна». <b>Промежуточ-</b>	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		

	<i>ный контроль</i>					
13	Меню из морепродуктов	Приобретение опыта познавательной деятельности: различение столовых приборов и столовой посуды для сервировки. Формирование ключевых компетенций ученика: усвоение правил сервировки стола. Формирование уровня культуры учащихся.	Вовлечение школьников в интересную и полезную деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в в социально значимых делах	1		
14	Кулинарное путешествие по России.			1		
15	Традиционные блюда нашего края			1		
16	Практическая работа по составлению меню	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»			1		
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»			1		
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»			1		
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Приобретение опыта познавательной деятельности об основных отличиях рациона питания в летний и зимний периоды. Формирование представления о народных традициях, сложившихся нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формирование представления о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов. Извлечение		1		
21	Составление		1			



	недельного меню	необходимой информации. Умение оценивать собственную успешность в выполнении заданий. Осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль			
22	Конкурс кулинарных рецептов		1		
23	Конкурс кулинарных рецептов		1		
24	Конкурс « На необитаемом острове»	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей. Расширение представления об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Выявлять аналогии и использовать их при выполнении заданий.	1		
25	Как правильно вести себя за столом		1		
26	Практическая работа		1		
27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		1		
28	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		1		
29	Накрываем праздничный стол	Расширение представления о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ; об ассортименте блюд	1		

30	Накрываем праздничный стол	из растений. Формирование умения классифицировать эти растения: вредные и полезные. Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
31	Проект. Сервировка стола	Определение последовательности питания. Соблюдение в повседневной жизни норм питания. Усвоение информации о наиболее полезных продуктах для детей.		1		
32	Проект. Сервировка стола	Приобретение опыта познавательной деятельности о съедобных лесных растениях. Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.		1		
33	Защита проектов. <b>Итоговый контроль</b>			1		
34	Подведение итогов.	Формирование представления о разнообразии овощей, их полезных свойствах. Уметь группировать, классифицировать предметы, объекты. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.		1		