

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 197**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №197  
Савина С.П.   
приказ № 227 от 29.08.2024



**ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

**1-4 класс**

**Екатеринбург, 2024**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

**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;
- совместная работа с родителями.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности ФГОС НОО. Программа «Разговор о правильном питании» изучается 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 (теоретических - 51 ч., практических - 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы обучающихся с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**Овладение универсальными компетенциями:**

- 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися содержания программы «Разговор о правильном питании» 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.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - 1 класс (33 часа).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - 2 класс (34 часа).

3 модуль: «Формула правильного питания» - 3-4 класс (68 часов).

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:** "Как правильно есть";  
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

#### **- рацион питания:**

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

#### **- культура питания:**

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

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

#### **- разнообразие питания:**

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

#### **- гигиена питания и приготовление пищи:**

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

#### **- этикет:**

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

#### **- рацион питания:**

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

#### **- традиции и культура питания:**

"Кулинарное путешествие по России".

### **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:**

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

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

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

В ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» 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;

## Тематическое планирование *I модуль*

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ занятия	Тема	Деятельность обучающихся	Планируемый результат
1-2	Если хочешь быть здоров.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
3-4	Самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.
5	Всякому овощу – своё время.	Праздник урожая.	Познакомить детей с разнообразием овощей
6-7	Как правильно есть.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, беседа, сюжетно – ролевая игра «За обедом».	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.

14-15	Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.
16-17	Пора ужинать.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
20-21	Как утолить жажду.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые	Соревнование трёх команд	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод,

	витаминные продукты.	«Овощи, ягоды и фрукты»	овощей, их значением для организма.
29-30	Всякому фрукту – своё время	Праздник урожая.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод
31-32-33	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Всего -33ч.

Теоретических – 12ч.

Практических – 21ч.

## 2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ занятия	Тема	Деятельность обучающихся	Планируемый результат
1	Вводное занятие	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	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.
2	Давайте познакомимся!	Игра «Третий лишний»,	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
3	Из чего состоит наша пища.	Инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	<p>Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <p>дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных</p>



			продуктах.
4	Дневник здоровья	Игра, чтение по ролям, практическая работа, игра «Что можно есть спортсмену».	Формирование правильного пищевого поведения в разное время года.
5	Пищевая тарелка	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	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.
6	Меню жаркого летнего дня	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.
7	Меню холодного зимнего дня		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена		
10-11-12	Где и как готовят пищу.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знарок», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность

			травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.
13	Как правильно накрыть стол.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола»,	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.
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка».	
15-16	Молоко и молочные продукты.	Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко».	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
17	Кто работает на ферме?	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.	Расширить представление детей о профессиях
18-19-20	Блюда из зерна.	Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа. Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц». Викторина. Инсценирование.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу.	Экскурсия в лес. Игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках». «Мы рисуем мультфильм»	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать

			представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.
26-27	Дары моря.	Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
28-29-30	Кулинарное путешествие по России	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практическая работа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».	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.
33-34	Кшалак правильно вести себя за столом.	Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».	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.

Всего – 34ч.

Теоретических – 13ч.

Практических – 21ч.

### III модуль

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

№ занятия	Тема	Деятельность обучающихся	Планируемый результат
1	Вводное занятие	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой. Анкетирование родителей. Цветик – семицветик. Цветик - семицветик практическая работа.	Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.		Развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Практическая работа «Древо здоровья».	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.
4	Черты характера и здоровье.	Дневник здоровья. «Помоги Кубику или Бусинке».	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека.
5	Привычки и здоровье.	Тестирование. Игра – путешествие «Лесной тропой».	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом

6-7	Мой ЗОЖ		собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	Практическая работа «Составление собственной пирамиды 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; 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.
9	Рациональное, сбалансированное питание.	Тест «Самые полезные продукты». Конкурс загадок. Творческая работа.	Представление о роли минеральных веществ; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности
10	«Белковый круг».	Игра «Третий лишний». Дневник здоровья. Работа с энциклопедиями. Творческая работа.	знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.
11	«Жировой круг».	Пословицы и поговорки о правильном питании.	Пищевые вещества. Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания.
12	Мой рацион питания	«Минеральный круг». Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться».	Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Дневник здоровья.	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с
14	Режим питания. «Пищевая тарелка».	Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории».	
15-16	Витамины и минеральные вещества	Динамическая игра «Поезд». Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп».	

			информационными источниками.
17-18	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки).	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.
19-20-21	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Игра «Что? Где? Когда?».	Знания детей 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 условии здоровья.
22-23	Роль пищевых волокон на организм человека.	Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки. Игра «Лесенка с секретом».	Продукты, содержащие 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.
24-25	Где и как мы едим	Викторина. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	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.
26	«Фаст фуды»	Кроссворд. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Ролевая игра «Фаст фуды».	Заведения общественного 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.
27-28	Где и как мы едим. Правила гигиены.	Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	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.
29-30	Меню для похода	Дневник здоровья. Поход «Отдыхаем всей семьёй».	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.
31	Ты - покупатель	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	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.
32	<b>Срок хранения продуктов</b>	Экскурсия в продовольственный магазин. Мини – проект.	Дать представление обучающимся о сроках хранения и правилах хранения продуктов. Опасности подстерегающие потребителя при употреблении несвежих продуктов питания.
33	Пищевые отравления, их предупреждение.	Виртуальная экскурсия в поликлинику.	
34-35	Ты – покупатель. Правила вежливости.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Тестирование.	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
36-37	Ты готовишь себе и друзьям.	Практическое занятие. Мини – проекты.	Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Развитие коммуникативных навыков; умения презентовать готовый продукт.
38-39	Блюдо своими руками		
40-41	Бытовые приборы для кухни.	Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках». Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
42	Помогаем взрослым на кухне.	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста).	Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; 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.
43	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета). Игра-эстафета «Собираем овощи».	
44	Кухни разных народов	«Вопросы тетушки Почемучки». «Информбюро: советы мудрой Совы».	Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование
45	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	«В гостях у Алены Ивановны». Ролевая игра «Русская	



		трапеза»; «Старинный рецепт». Русская сказка «Вершки и корешки». Мини – проекты. Сообщения.	чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии		
47	Блюда жителей Крайнего Севера		
48	Традиционные блюда России		
49	Традиционные блюда Кавказа		
50	Традиционные блюда Кубани		
51	«Календарь» кулинарных праздников		
52	Кухни разных народов Праздничные блюда.		
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Мини – проект «Здоровое питание».	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 у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	Путешествие – практикум. Выставка «Уголок крестьянской избы». Кроссворд «Здоровье».	Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; 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; познакомить детей с традиционными рецептами
56	Кулинарные традиции Древней Греции	Игра «Знатоки». Встречи с интересными людьми.	
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	Праздник чая. Сказки современной кухни.	
58	Правила гостеприимства средневековья		
59	Как питались на Руси		
60	Традиционные напитки на Руси		
61	Необычное кулинарное путешествие. Музеи		

	продуктов		приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); 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.
62	«Мелодии, посвящённые каше»		
63	«Продукты танцуют»		
64	Составляем формулу правильного питания	Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко».	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.
65	«Формула правильного питания»	Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов). Мини – проект « Секреты здорового питания».	
66	Сахар его польза и вред.	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика».	Формирование у обучающихся взаимосвязи здоровья и потребления сахара.
67-68	Путешествие по «Аппетитной стране»	Игра – путешествие. Сказки современной кухни.	Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей 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. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

Теоретических – 26 ч. Практических – 42 ч.