



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования Ташлинского района**

**МОБУ Степная СОШ**

РАСМОТРЕНО  
МО начальных классов  
Руководитель МО   
Чейкина Л.А.  
Протокол № 1  
от "30"08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Горшниекова И.В.  
Протокол №  
от "31"08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
  
Босякова Е.И.  
Приказ № 1  
от "31"08.2023г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

для 1 - 4 классов начального общего  
образования на 2023-2024 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:  
Степанова О.В.  
учитель начальных классов

п. Степной, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего, с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на занятиях, но и за его пределами.

**Цели:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачей** педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося 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;

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа может быть реализована в работе с обучающимися

В каждом классе занятие проводится 1 раз в неделю.

При этом:

- в 1 классе курс рассчитан на 33 часа (33 недели),
- во 2 классе на 34 часа (34 недели),
- в 3 классе на 34 часа (34 недели),
- в 4 классе на 34 часа (34 недели).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ***Разнообразие питания***

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

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

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

### ***Этикет***

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

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

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### ***Из истории русской кухни***

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

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

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

навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

### 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рационпитания,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

### 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора

	компонент питания	ужинать».Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

### 3-й год обучения

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

#### 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется. Программа может быть реализована в работе с обучающимися

### **Познавательные УУД**

#### *В 1-2 классе*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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.

#### *В 3-4 классе*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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.

### **Предметные**

#### *В 1-2 классе*

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

#### *В 3-4 классе*

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

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

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
  - овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
  - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
  - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

#### **Метапредметные**

## **Коммуникативные УУД**

### *В 1-2 классе*

- 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.

### *В 3-4 классе*

- 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 партнера в общении и взаимодействии.

## **Регулятивные УУД**

### *В 1-2 классе*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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).

### *В 3-4 классе*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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 выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.







	наша пицца				
3	Полезные и вредные привычки питания	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	Самые полезные продукты	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	Удивительное превращение пирожка	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	Твой режим питания	1		1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	Из чего варят каши	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9	Как сделать кашу вкусной	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	Хлеб всему голова	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
12	Полдник	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	Время есть булочки	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	Пора ужинать	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	Почему полезно есть рыбу	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	Мясо и мясные блюда	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	Где найти витамины зимой и весной	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	Всякому овощу – свое время	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	Как утолить жажду	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1		<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

28	Как правильно накрыть стол.	1		1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

**2 класс**

№ п/п	Кол-во часов	Кол-во часов		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретические	практические работы		
1	1	1		Вводное занятие. Повторение правил питания.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	1		1	Путешествие по улице правильного питания.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	1	1		Время есть булочки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	1		1	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5	1		1	Конкурс- викторина« Знатоки молока».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	1		1	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	1	1		Пора ужинать	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	1		1	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9	1		1	Составление меню для ужина.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	1	1		Значение витаминов в жизни человека.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	1		1	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
12	1	1		Морепродукты.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	1	1		«На вкус и цвет товарища нет»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	1		1	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	1		1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	1	1		Как утолить жажду	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	1		1	Игра «Посещение музея воды»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	1		1	Праздник чая	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	1	1		Что надо есть, чтобы стать сильнее	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	1		1	Практическая работа «Меню спортсмена»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

21	1		1	Практическая работа «Мой день»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	1	1		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	1		1	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	1		1	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25	1		1	Оформление плаката «Витаминная страна»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26	1		1	Посадка лука.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27	1	1		Каждому овощу свое время.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
28	1	1		Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29	1		1	Конкурс «Овощной ресторан»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30	1		1	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
31	1		1	Игра: «Наше питание»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32	1		1	Творческий отчет. «Реклама овощей».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
33	1		1	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34	1	1		Подведение итогов.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

### 3 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Кол-во часов		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретические	практические работы		
1	1	1		Вводное занятие. Давайте познакомимся!	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	1		1	Викторина «Поле чудес».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	1	1		Из чего состоит наша пища	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	1		1	Игра «Меню сказочных героев»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5	1	1		Что нужно есть в разное время года	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	1		1	Оформление дневника здоровья	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	1		1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	1		1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9	1		1	Конкурс кулинаров	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	1	1		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	1	1		Составление меню для спортсменов	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

12	1		1	Оформление дневника «Мой день»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	1		1	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	1	1		Где и как готовят пищу	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	1		1	Экскурсия в столовую.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	1	1		Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	1	1		Как правильно накрыть стол.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	1		1	Игра накрываем стол	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	1	1		Молоко и молочные продукты	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	1		1	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	1		1	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	1	1		Молочное меню	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	1	1		Блюда из зерна	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	1	1		Путь от зерна к батону	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25	1		1	Конкурс «Венок из пословиц»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26	1		1	Игра – конкурс «Хлебопеки»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27	1	1		К.И.Чуковский «Федорино горе».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
28	1	1		Праздник «Хлеб всему голова»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29	1	1		Повар – профессия древняя.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30	1		1	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
31	1		1	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32	1		1	Творческий отчет.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
33	1		1	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34	1	1		Подведение итогов.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Кол-во часов		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретические	практическиеработы		
1	1	1		Вводное занятие	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	1	1		Какую пищу можно найти в лесу.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	1	1		Правила поведения в лесу	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	1		1	Лекарственные растения	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

5	1		1	Игра – приготовить из рыбы.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	1		1	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	1		1	Эстафета поваров	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	1		1	Конкурс половиц поговорок	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9	1	1		Дары моря.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	1	1		Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	1		1	Оформление плаката «Обитатели моря»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
12	1		1	Викторина «В гостях у Нептуна»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	1	1		Меню из морепродуктов	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	1	1		Кулинарное путешествие по России.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	1	1		Традиционные блюда нашего края	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	1		1	Практическая работа по составлению меню	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	1		1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	1		1	Мини-проект «Съедобная азбука».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	1		1	Праздник Мы за чаем не скучаем»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	1	1		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	1		1	Составление недельного меню	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	1		1	Конкурс кулинарных рецептов	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	1		1	Конкурс «На необитаемом острове»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	1	1		Как правильно вести себя за столом	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25	1		1	Практическая работа «Поделки из макарон».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26	1		1	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27	1	1		Накрываем праздничный стол	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
28	1	1		Накрываем праздничный стол	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29	1	1		Блюда из картошки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30	1	1		Этикет.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
31	1	1		Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32	1	1		Праздник жителей города здоровья.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

				Творческий отчет	
33	1		1	Викторина по изученным темам.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34	1	1		Подведение итогов.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

**Материально–техническое и учебно–методическое обеспечение курса** □ - Компьютерная техника.

1. Аудиотехника.
2. Мультимедийная система.
3. Учебно–методическое обеспечен

– Цифровые образовательные ресурсы:

1. [uchi.ru](http://uchi.ru).
2. [infourok.ru](http://infourok.ru)
3. [yaklass.ru](http://yaklass.ru)
4. [prodlenka.org](http://prodlenka.org).
5. Онлайн-читать.рф
6. Videourok.net

**- Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.prav.pit.ru/teachers>
2. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

**Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

**Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.**

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.