

Выписка из содержательного раздела
АООП НОО ТНР вариант 5.1
БМАОУ СОШ № 11

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровом питании»
(1-4 класс)**

2025

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» составлена в соответствии с ФГОС НОО на основе Программы «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

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

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

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 здорового питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков здорового питания;
- 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 к 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;

Программа «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Используемые формы и методы реализации программы «Здоровое питание» носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и

викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Здоровом питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. 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 в год.

Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсии и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке. Проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Программа состоит из 2-х модулей.

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Основными формами деятельности обучающихся при изучении курса «Здоровое питание» являются: чтение и обсуждение литературы; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини-проекты; совместная работа с родителями.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования. Тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, представлений мини-проектов. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; участие в конкурсах; оформление стенда «Мы – за здоровое питание».

Прогнозируемые результаты освоения программы.

В результате изучения программы «Здоровое питание» младшие школьники получат представления:

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

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- 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;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;

- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД.

- 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;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в выполнение, 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);
- 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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

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

В программу курса включены следующие разделы:

1 раздел: Разнообразие питания

2 раздел: Гигиена питания и приготовления пищи

3 раздел: Этикет

4 раздел: Рацион питания

5 раздел: Из истории русской кухни.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

| Раздел | Разнообразие питания | Гигиена питания и приготовления пищи | Этикет | Рацион питания | Из истории русской кухни. | Итого |
|---------|----------------------|--------------------------------------|--------|----------------|---------------------------|-------|
| 1 класс | 5 | 10 | 8 | 5 | 5 | 33 |
| 2 класс | 5 | 12 | 8 | 5 | 4 | 34 |
| 3 класс | 5 | 14 | 8 | 5 | 4 | 34 |
| 4 класс | 5 | 14 | 6 | 5 | 4 | 34 |

Разнообразие питания (20 ч)

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

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

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

Этикет (30 ч)

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

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. 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. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч) Народные праздники, их меню. Особенности национальной кухни. Где и как готовят пищу. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Бабушкины рецепты.

1 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

| 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». Рацион питания, 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 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

| Содержание | Теория | Практика |
|--------------------|---------------------------|--------------|
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые 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 компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора 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 тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, 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 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

| 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 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

| 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 тетрадях. 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. |
| 4.Дары моря | | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа |
| 6 Рацион питания | | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» |
| 7.Правила поведения за столом | | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве» |
| 8.Накрываем стол для родителей | | |
| 9.Проектная деятельность. | | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом |
| 10.Подведение итогов работы | | |

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После второго года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После четвёртого года обучения должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

| № п/п | Темы занятий | Кол-во часов | Дата | |
|----------|--|-----------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1 | | |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | | |
| 3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 | | |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | | |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 | | |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | | |
| 7 | Твой режим питания | 1 | | |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | | |
| 9 | Как сделать кашу вкусной | 1 | | |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | | |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | | |
| 12 | Полдник | 1 | | |
| 13 | Время есть булочки | 1 | | |
| 14 | Пора ужинать | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | | |
| 16 | Мясо и мясные блюда | 1 | | |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | | |
| 18 | Всякому овошу – свое время | 1 | | |
| 19 | Как утолить жажду | 1 | | |
| 20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 | | |
| 21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | | |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | | |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | | |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | | |
| 25 | Каждому овошу – свое время | 1 | | |
| 26 | Народные праздники, их меню | 1 | | |
| 27 | Народные праздники, их меню | 1 | | |
| 28 | Как правильно накрыть стол. | 1 | | |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | | |
| 30 | Щи да каша – пища наша | 1 | | |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. | 1 | | |
| 32 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | | |
| 33 | Подведение итогов. | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Дата | |
|----------|--|-----------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | | |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | | |
| 3. | Время есть булочки. | 1 | | |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | | |
| 5. | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 | | |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | | |
| 7. | Пора ужинать | 1 | | |
| 8. | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | | |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 | | |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | | |
| 11 | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 | | |
| 12. | Морепродукты. | 1 | | |
| 13. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | | |
| 14. | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | | |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | | |
| 16. | Как утолить жажду | 1 | | |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 | | |
| 18. | Праздник чая | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 19. | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 | | |
| 20. | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | | |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 | | |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | | |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | | |
| 24. | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | | |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | | |
| 26. | Посадка лука. | 1 | | |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 | | |
| 28. | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | | |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | | |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | | |
| 31. | Игра: «Наше питание» | 1 | | |
| 32. | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 | | |
| 33. | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | | |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 3-й год обучения.

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Дата | |
|----------|--|-----------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 | | |
| 2. | Викторина «Поле чудес». | 1 | | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | | |
| 4. | Игра «Меню сказочных героев» | 1 | | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | | |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 | | |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 | | |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 | | |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 | | |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | | |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 | | |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 | | |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | | |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 | | |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 | | |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | | |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 | | |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 | | |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 | | |
| 20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 | | |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | | |
| 22 | Молочное меню | 1 | | |
| 23 | Блюда из зерна | 1 | | |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 | | |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | | |
| 27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 | | |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | | |
| 29 | Повар – профессия древняя. | 1 | | |
| 30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 | | |
| 31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 | | |
| 32 | Творческий отчет. | 1 | | |
| 33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 | | |
| 34 | Подведение итогов. | 1 | | |

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 4-й год обучения.

| № п/п | Наименование темы занятий | Кол-во часов | Дата | |
|-------|---|--------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | | |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 | | |
| 4. | Лекарственные растения | 1 | | |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | | |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 | | |
| 7. | Эстафета поваров | 1 | | |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 | | |
| 9. | Дары моря. | 1 | | |
| 10. | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | | |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | | |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | | |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 | | |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | | |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 | | |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 | | |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | | |
| 18. | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 | | |
| 19. | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | | |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | | |
| 21. | Составление недельного меню | 1 | | |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | | |
| 23. | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | | |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 | | |
| 25. | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 | | |
| 26. | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | | |
| 27. | Накрываем праздничный стол | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 | | |
| 29. | Блюда из картошки. | 1 | | |
| 30. | Этикет. | 1 | | |
| 31. | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 | | |
| 32. | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 | | |
| 33. | Викторина по изученным темам. | 1 | | |
| 34. | Подведение итогов. | 1 | | |

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Здоровое питание»

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; макеты, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Здоровое питание».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровое питание» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Здоровое питание», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Здоровое питание», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Методическое пособие для учителя. «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безрукых, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)
2. Безрукых М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400с.
4. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: АВФ, 1996. — 556 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.

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

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет. М.М. Безрукых, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2019)
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» для детей 9- 11 лет М.М. Безрукых, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2020)

Интернет – ресурсы:

1. www.prav-pit.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884073

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025