

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

## 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 получают представления:

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

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

#### **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 коррективы 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». Малоизвестные 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. Неполноценные 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 вилок. 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 тетрадах, составление меню. Конкурс-викторина                                               |
| 4. Продукты для ужина.                                                                 | Беседа «Пора ужинать»<br>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 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 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.                                          | Работа в тетрадях<br>Эстафета поваров<br>« Рыбное меню»<br>Конкурс рисунков « В подводном царстве»<br>Конкурс пословиц и поговорок» |
| 4.Дары моря                         | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.                                                 | Работа в тетрадях.<br>Викторина<br>« В гостях у Нептуна»                                                                            |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа                                                         | Работа в тетрадях<br>Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»<br>Игра – проект « кулинарный глобус»                                     |
| 6 Рацион питания                    | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»                                                  | Работа в тетрадях .<br>« Моё недельное меню»<br>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 тетрадях.<br>Сюжетно – ролевые игры.                                                                                       |
| 8.Накрываем стол для родителей      |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
| 9.Проектная деятельность.           | Определение тем и целей проектов, форм их организации<br>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов по самостоятельно выбранной теме.<br>Подбор литературы.<br>Оформление проектов.                                 |
| 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 справиться 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 овощу – 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 овощу – 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 вилок 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.**

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                        | Кол-во<br>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.**

| №<br>п/п | Наименование темы занятий                             | Кол-во<br>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; муляжи, 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. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)
2. Безруких 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.: ABF, 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. Безруких, 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. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2020)

**Интернет – ресурсы:**

1. [www.prav-pit.ru](http://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