

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шаховская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 8  
от «30» 08 2017 г.

Согласовано  
Зам. директора  
[подпись] /Т. Съедина/  
«31» 08 2017 г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Шаховская СОШ»  
[подпись] /О.Н.Светличный/  
приказ № 68 от «31» 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
объединения «Разговор о правильном питании»  
направление «Общекультурное»  
для обучения на уровне  
начального общего образования

Составила:  
Калинина Мария Георгиевна  
учитель начальных классов  
высшая квалификационная категория

2017 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива— директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких (2012 г.)

Для реализации программы используется УМК: методическое пособие для учителя, рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А.Г.Макеева, М., Просвещение, 2013г.

**Назначение программы:** осветить наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей младшего школьного возраста, расширить их знания о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

**Актуальность и перспективность курса** обусловлена необходимостью в условиях современного общества повысить роль культуры питания как основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей.

Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Культура питания - это основа здорового образа жизни. Следовательно, педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием, формировать у школьников потребность вести здоровый образ жизни.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета.

Программа «Разговор о правильном питании» содействует созданию условий для активизации субъективной позиции ребенка, формированию культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии. Она предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

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

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- динамическое развитие и системность;
- культурологическая сообразность

**Возраст обучающихся**, на которых ориентированы занятия, **7 – 11 лет.**

**Объём часов**, отпущенных на занятия в **1- 4 классах** составляют **68 часов**,

срок реализации программы – 4 года. В 1 классе – 17 часов, во 2 классе – 17 часов, в 3 классе – 17 часов, в 4 классе – 17 часов.

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю по 1 часу в первом полугодии.

**Продолжительность одного занятия** составляет 35 минут.

**Изменения в программе отсутствуют.**

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**Формы и методы организации внеурочной деятельности.**

Программа предполагает использование разнообразных форм и методов, обеспечивающих непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующих их интерес к изучаемому материалу, дающих возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование и др.)
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Фронтальный метод; групповой метод;
- Практический метод;
- Познавательная игра;
- Ситуационный метод;
- Соревновательный метод;

**Формы обучения:**

- чтение и обсуждение;
- экскурсии в продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми; совместная работа с родителями;
- практические занятия; творческие домашние задания; мини-проекты..
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

**Учебно-тематический план**  
**I часть программы**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**для детей 1 и 2 класса**

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов 1 кл.	Кол-во часов 2 кл.	Перечень УУД обучающихся
1	Разнообразие питания	2	8	<p><b>Ориентироваться</b> в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p> <p><b>Понимать</b> значения правильного питания для жизни и здоровья.</p> <p><b>Характеризовать</b> свойства некоторых продуктов.</p> <p><b>Добывать</b> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5	2	<p><b>Применять</b> знания и навыки, связанные с санитарными правилами и этикетом в области питания.</p> <p><b>Соблюдать</b> нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.</p> <p><b>Анализировать</b> собственные действия по режиму питания.</p> <p><b>Формировать</b> умения самооценки и самоконтроля.</p>
3	Этикет	1	3	<p><b>Соблюдать</b> режим питания.</p> <p><b>Слушать и понимать</b> речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>
4	Рацион питания	9	4	<p><b>Оценивать</b> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p><b>Ориентироваться</b> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.</p>
	Итого:	17 ч.	17 ч.	

## **Содержание программы**

### **(1-2 год обучения)**

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

#### **Разнообразии питания**

Самые полезные продукты.

Где найти витамины весной?

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Всякому - овощу своё время.

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

Если хочешь быть здоров

Как правильно есть.

Основные правила правильного питания.

#### **Этикет**

В столовой.

На вкус и цвет товарищей нет!

Праздник урожая.

#### **Рацион питания**

Удивительные превращения пирожка.

Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.

Плох обед, если хлеба нет.

Полдник. Время есть булочки.

Пора ужинать.

Как утолить жажду.

Значение жидкости для организма человека.

Основные правила правильного питания.

#### **Если хочешь быть здоров**

познакомить учащихся с героями программы

#### **Самые полезные продукты**

дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку,

научить детей выбирать самые полезные продукты

#### **Как правильно есть**

сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

#### **Удивительные превращения пирожка**

дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

#### **Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

#### **Плох обед, если хлеба нет**

формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

#### **Полдник. Время есть булочки.**

сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню

#### **Пора ужинать**

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

#### **На вкус и цвет товарищей нет**

познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов

#### **Как утолить жажду**

сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

#### **Что надо есть, если хочешь стать сильнее**

сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

#### **Где найти витамины весной**

познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

#### **Овощи, ягоды и фрукты**

познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма

#### **Всякому овощу свое время**

познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами

#### **Праздник урожая. Основные правила правильного питания**

закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

**Учебно-тематический план**  
**II часть программы**  
**«Две недели в лагере здоровья»**  
**для детей 3 и 4 класса**

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов 3кл	Кол-во часов 4кл	Перечень УУД обучающихся
1	Разнообразие питания	5	9	<p><b>Ориентироваться</b> в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p> <p><b>Понимать</b> значение правильного питания для жизни и здоровья.</p> <p><b>Характеризовать</b> свойства некоторых продуктов.</p> <p><b>Добывать</b> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на кружке.</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	1	1	<p><b>Применять</b> знания и навыки, связанные с санитарными правилами и этикетом в области питания.</p> <p><b>Соблюдать</b> нормы поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.</p> <p><b>Анализировать</b> собственные действия по режиму питания.</p> <p><b>Формировать</b> умения самооценки и самоконтроля.</p>
3	Этикет	5	5	<p><b>Соблюдать</b> режима питания.</p> <p><b>Слушать и понимать</b> речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>
4	Рацион питания	6	2	<p><b>Оценивать</b> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p><b>Ориентироваться</b> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.</p>
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч.</b>	<b>17 ч.</b>	

## **Содержание программы ( 3-4 год обучения )**

### **Разнообразие питания**

Из чего состоит наша пища  
Что нужно есть в разное время года  
Блюда из зерна  
Какую пищу можно найти в лесу  
Что и как можно приготовить из рыбы  
Дары моря

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

Где и как готовят пищу

### **Этикет**

«Давайте познакомимся!»  
Как правильно накрыть стол  
«Кулинарное путешествие» по России  
Как правильно вести себя за столом

### **Рацион питания**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом  
Молоко и молочные продукты  
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

### **Давайте познакомимся**

обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;  
дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

### **Из чего состоит наша пища**

дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;  
дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;  
формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;  
формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

### **Что нужно есть в разное время года**

сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;  
познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;  
познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;  
расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;  
научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;  
расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

### **Где и как готовят пищу**

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

### **Как правильно накрыть стол**

расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;

помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **Молоко и молочные продукты**

расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

### **Блюда из зерна**

расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

### **Какую пищу можно найти в лесу**

расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

### **Что и как можно приготовить из рыбы**

расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить

представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

### **Дары моря**

расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

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

сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

### **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен**

расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

### **Как правильно вести себя за столом**

расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола;

сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

## Предполагаемая результативность курса

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения программы «Разговор о правильном питании»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Календарно-тематическое планирование

### для 1 класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Если хочешь быть здоров	1	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания		
2	Если хочешь быть здоров	1	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания		
3	Самые полезные продукты	1	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда		
4	Самые полезные продукты	1	Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека		
5	Как правильно есть	1	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;		
6	Как правильно есть	1	Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием		
7	Удивительные превращения пирожка	1	Формировать представление о роли регулярности питания для здоровья;		
8	Удивительные превращения пирожка	1	Формировать представление об основных требованиях к режиму питания		
9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака		
10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1	Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде		
11	Плох обед, если хлеба нет	1	Формировать представление об		

			основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»		
12	Плох обед, если хлеба нет	1	формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда.		
13	Полдник. Время есть булочки	1	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню		
14	Полдник. Время есть булочки	1	Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
15	Пора ужинать В столовой	1	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню		
16	Пора ужинать. В столовой	1	Формировать представление об ужине как ежедневном рационе питания, его составе.		
17	Подведение итогов. Основные правила правильного питания.	1	Закрепить полученные знания о законах правильного и полезного питания.		
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч.</b>			

### Календарно-тематическое планирование

#### для 2 класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Где найти витамины весной	1	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов		
2	Где найти витамины весной	1	Формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи		
3	Как утолить жажду Значение жидкости для организма человека	1	Формировать представление о роли воды для организма человека		
4	Как утолить жажду	1	Расширить представление о		

	Значение жидкости для организма человека		разнообразии напитков, пользе различных видов напитков		
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья		
6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом		
7	На вкус и цвет товарищей нет	1	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд		
8	На вкус и цвет товарищей нет	1	формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд		
9	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов.		
10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи		
11	Каждому овощу — свое время	1	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами		
12	Каждому овощу — свое время	1	Формировать представление о сезонных фруктах и овощах		
13	Праздник урожая	1	Обобщить знания о правильном питании		
14	Праздник урожая	1	Расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах		
15	Праздник урожая	1	Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно»		
16	Основные правила правильного питания	1	Конкурс творческих работ «Полезные продукты»		
17	Подведение итогов.	1	Закрепить полученные знания о законах правильного и полезного питания.		
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч.</b>			

## Календарно-тематическое планирование

### для 3 класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	Предполагается познакомить детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий, вспомнить особенности нашего края.		
2	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	«Вспоминаем то, что знаем» - путешествие по разным разделам первой части программы «Разговор о правильном питании»		
3	«Из чего состоит наша пища»	1	Дети заполняют «Дневник здоровья», узнают о составе пищи человека. Знакомятся с продуктами суточного рациона школьника		
4	«Из чего состоит наша пища»	1	Проводится коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед».		
5	«Что нужно есть в разное время года»	1	Из презентации учащиеся узнают, что нужно есть в разное время года		
6	«Что нужно есть в разное время года»	1	Проводится исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».		
7	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	Школьники знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья, начинают вести дневник «Мой день»		
8	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	ученики работают в мини-группах и составляют меню спортсмена		
9	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	Спортивные задания и вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После соревнований все приглашаются за «Спортивный стол»		

10	«Где и как готовят пищу»	1	Дети знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи. Экскурсия в школьную столовую. Дети знакомятся с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи.		
11	«Где и как готовят пищу»	1	Исследовательская работа учащихся (коллективная) «От костра до микроволновки».		
12	«Как правильно накрыть стол»	1	Дети узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе.		
13	«Как правильно накрыть стол»	1	Исследовательская работа учащихся «Посуда в русских сказках».		
14	«Как правильно накрыть стол»	1	Конкурс «Очумелые ручки». Изготовление салфетницы.		
15	«Молоко и молочные продукты»	1	Ребята узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека.		
16	«Молоко и молочные продукты»	1	Проектная работа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»		
17	«Молоко и молочные продукты»	1	Защита проекта «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»		
<b>Итого:</b>		<b>17 ч.</b>			

### Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	«Блюда из зерна»	1	Дети знакомятся с блюдами из зерна.		
2	«Блюда из зерна»	1	Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий».		

3	«Блюда из зерна»	1	Ребята выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков.		
4	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	Урок-путешествие «Полезные растения»		
5	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	Урок-путешествие «Полезные грибы»		
6	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	Из презентации дети узнают какая рыба водится в водоёмах Белгородской области.		
7	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	Дети в мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Затем в классе устраивается выставка книжек-самоделок.		
8	«Дары моря»	1	Экскурсия в магазин. Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов		
9	«Дары моря»	1	Викторина «В гостях у Нептуна». Викторину проводят «Нептун» и «Русалка» (родители). Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания.		
10	« Как правильно накрыть стол»	1	«Кулинарное путешествие» по России.		
11	« Как правильно накрыть стол»	1	Конкурс «Блюда России»		
12	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	Выставка «Овощной марафон». Каждый ребенок заранее получает название овоща, который должен быть использован в приготовлении блюд. Он представляет свой овощ с точки зрения вкусовых качеств и полезных свойств.		
13	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	Конкурс «На необитаемом острове». Детям предлагается разделить на команды. Каждая команда – пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды – свой набор «уцелевших» продуктов.		

			Она должна составить меню из этих продуктов.		
14	«Как правильно вести себя за столом»	1	Изучение теоретического материала по рабочей тетради, подготовка к проведению игры.		
15	«Как правильно вести себя за столом»	1	Практическое занятие «Встречаем гостей»		
16	Конкурс рисунков « Правильное питание – залог здоровья »	1	Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.		
17	Анкетирование «Здоровое питание»	1	Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.		
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч.</b>			