

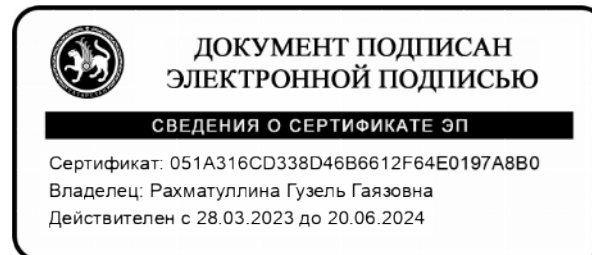
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №5» г. Казани

<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b> <b>МО классных руководителей</b></p> <p>_____</p> <p><b>Г.В. Селиванова</b> <b>Протокол № 1</b> <b>от «29» августа 2023 г.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b></p> <p><b>Заместитель директора МБОУ «Лицей» №5</b> <b>по ВР</b></p> <p>_____ <b>Переломова С.А.</b></p> <p><b>от «31» августа 2023 г.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждено»</b></p> <p><b>Директор МБОУ «Лицей №5»</b> _____ <b>Рахматуллина Г. Г.</b></p> <p><b>Приказ №211/0</b> <b>от «31» 08 2023 г.</b></p>
--	--	---

**Программа**  
**внеурочной деятельности**  
**начального общего образования**  
**"Разговор о правильном питании"**

**срок обучения 4 года**



Рассмотрено на заседании  
педагогического совета МБОУ «Лицей №5»  
протокол №1 от 31.08.2023г

## Пояснительная записка

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

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

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

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

## Общая характеристика программы

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

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**Цель программы**- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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

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

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» 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 трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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

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.

составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
  - Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 –ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
  - Письма Минобрнауки РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
  - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 07 сентября 2010 года №1507 – р «Об утверждении плана действий по модернизации общего образования на 2011 – 2025 уч.годы».
- Учебного плана МБОУ " Лицей №5"

Положения МБОУ " Лицей №5" об утверждении структуры рабочей программы.

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- ✓ Планируемых результатов начального общего образования.
- ✓ «Разговор о правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.
- ✓ Учебного плана МБОУ " Лицей №5"
- ✓ Положения МБОУ " Лицей №5" об утверждении структуры рабочей программы.

**Программа рассчитана на 135 часов в год, 1 час в неделю, что соответствует ОБУП (1-4)**

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

Курс «Разговор о правильном питании» ставит следующие **задачи:**

- ✚ 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;

**Общие принципы, реализующие указанные цели:**

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ практическая целесообразность
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
  
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

## Общая характеристика учебного предмета

Программа 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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;
  
- + культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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, как своей страны, так и других стран.

### Содержание учебного предмета, курса.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

*1 модуль "Разговор о правильном питании"*

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

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



5. "Если хочется пить";

культура питания:

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

*2 модуль "Две недели в лагере здоровья"*

разнообразие питания:

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

гигиена питания и приготовление пищи:

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

этикет:

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

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",

3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### *3 модуль "Формула правильного питания"*

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

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

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

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

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Основные методы обучения:**

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;

- ✦ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✦ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✦ ярмарки полезных продуктов;
- ✦ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✦ мини – проекты;
- ✦ совместная работа с родителями.

### **Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности 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. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» 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;

умения:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<p align="center"><b>1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;</li> <li>• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;</li> <li>• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;</li> <li>• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.</li> </ul>	
<p align="center"><b>2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</b></p>	
<p><b>Коммуникативные УУД</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li> <li>• владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• формулирование собственного мнения;</li> <li>• умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</li> <li>• умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</li> </ul>
<b>Регулятивные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и сохранение учебной задачи;</li> <li>• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li> <li>• осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</li> <li>• умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
<b>Познавательные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>• построение сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;</li> <li>• установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li> <li>• построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;</li> <li>• выделение существенных признаков и их синтеза.</li> </ul>
<p align="center"><b>3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>• навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</li> <li>• умение определять полезные продукты питания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>• навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;</li> <li>• умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;</li> <li>• знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</li> <li>• навыки, связанные с этикетом в области питания;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● знание о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.</li> </ul>
--	--

***Первый уровень результатов «ученик научится»***

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

***Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»***

- соблюдать правила рационального питания;
  - определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
  - различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
  - корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
  - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- творческий
- Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.
- Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

По завершении уровней ученик получает -зачёт ,выполнив творческую работу.



## Календарно-тематическое планирование

### I модуль

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

№	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Если хочешь быть здоров.	1		Сюжетно – ролевая игра ; демонстрация картинок, тематическое рисование.  Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование , тест.	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</li> <li>• Умение слушать собеседника.</li> <li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</li> </ul>
2	Если хочешь быть здоров.	1				
3	Самые полезные продукты.	1		Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование , тест.	Уметь выбирать самые полезные продукты.	
4	Самые полезные продукты.	1				

5	Всякому овощу – своё время.	1		Соревнование; игра, демонстрация, тест.	Знать разнообразие овощей	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</li> <li>Умение договариваться, находить общее решение.</li> <li>Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</li> </ul>
6	Как правильно есть.	1		Игра – обсуждение, игра – инсценировка моделирование ситуации	Знать основные принципы гигиены питания и следовать им.	
7	Как правильно есть.	1				
8	Удивительные превращения пирожка	1		Соревнование; игра, демонстрация, тест.	Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	
9	Удивительные превращения пирожка.	1				
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		Игра «Знатоки» ; викторина, рассказ по картинкам.	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1				

12	Плох обед, если хлеба нет.	1		Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно – ролевая игра «За обедом».	Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> <li><b>Познавательные:</b></li> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> <li>• Подведение подпонятий,</li> </ul>
13	Плох обед, если хлеба нет.	1				
14	Время есть булочки.	1		Конкурс «Знатоки молочных продуктов».	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	
15	Время есть булочки.	1				
16	Пора ужинать.	1		Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	
17	Пора ужинать.	1				

18	На вкус и цвет товарищей нет.	1		Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», рассказ о масленице.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	<p>выведение следствий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулирование проблемы</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание</li> <li>• Планирование</li> <li>• Прогнозирование</li> <li>• Контроль</li> <li>• Коррекция</li> <li>• оценка</li> </ul>
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1				
20	Как утолить жажду.	1		конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», рассказ о правилах чаепития.	Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	
21	Как утолить жажду.	1				
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена», тест.	Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1				

24	Где найти витамины весной?	1		Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Экскурсия	Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
25	Где найти витамины весной?	1			
26	Где найти витамины весной?	1			
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1			
29	Всякому фрукту – своё время	1		Праздник урожая.	Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.
30	Всякому фрукту – своё время	1			

31	День рождения Зелибобы.	1		Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.	
32	День рождения Зелибобы.	1				
33	Проверь себя.	1				

## II модуль

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

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Вводное занятие.	1		Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	Знать основы рационального питания.	<b>Коммуникативные:</b>  • Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
2	Давайте познакомимся!	1				
3	Из чего состоит наша пища.	1		Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие	Знать основные группы питательных	

4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1		по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли., функциях этих веществ в организме	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать собеседника.</li> <li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</li> </ul>
5	Что нужно есть в разное время года.	1		Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</li> <li>• Умение договариваться, находить общее решение.</li> </ul>
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1			Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> </ul>
7	Меню жаркого летнего дня и	1				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность строить понятные для партнера</li> </ul>

	ХОЛОДНОГО ЗИМНЕГО ДНЯ				знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	<p>высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</li> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и</li> </ul>
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		<p>Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.</p>	<p>расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека</p>	
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1				
10	Где и как готовят пищу.	1		<p>Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).</p>	<p>Знать предметы кухонного оборудования, их назначения; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов</p>	
11	Где и как готовят пищу.	1				
12	Где и как готовят пищу.	1				



					устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	<p>внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> <li>• Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и</li> </ul>
13	Как правильно накрыть стол.	1		Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»	Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1				
15	Молоко и молочные продукты.	1		Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны	
16	Молоко и молочные продукты.	1				

17	Кто работает на ферме?	1		Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	Расширить представление детей о профессиях	<p>культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения,</li> </ul>
18	Блюда из зерна.	1		Отгадывание загадок	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;	
19	Блюда из зерна.	1		Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам		
20	Блюда из зерна.	1		Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Искенирование.		
21	Какую пищу можно найти в лесу.	1		Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках»	Иметь представление о дикорастущих растениях как	

22	Какую пищу можно найти в лесу.	1		« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес	источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	<p>классификации объектов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Подведение подпонятий, выведение следствий.</li> <li>● Формулирование проблемы</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Целеполагание</li> <li>● Планирование</li> <li>● Прогнозирование</li> <li>● Контроль</li> <li>● Коррекция</li> <li>● оценка</li> </ul>
23	Какую пищу можно найти в лесу.  Экскурсия в лес.	1				
24	Что и как приготовить из рыбы.	1		Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках»	Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе.	
25	Что и как приготовить из рыбы.	1		« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		
26	Дары моря.	1				

27	Дары моря.	1		<p>Викторина « В гостях у Нептуна»</p> <p>Экскурсия в магазин</p> <p>Работа с энциклопедиями</p> <p>Творческая работа</p>	<p>Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.</p>	
28	Кулинарное путешествие по России	1		<p>Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»</p> <p>Игра – проект « Кулинарный глобус»</p> <p>Практическая работа</p>	Иметь	
29	Кулинарное путешествие по России	1				
30	Кулинарное путешествие по России	1				
31	Что можно приготовить, если	1		Практическая работа	Расширить представление о	

	выбор продуктов ограничен.			Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1				
33	Как правильно вести себя за столом.	1		Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»	Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.	
34	Как правильно вести себя за столом.	1				

### III модуль

3 класс (68 часов из расчёта 1 час в неделю)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Вводное занятие	1		практическая работа	Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;	<b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</li><li>• Умение слушать собеседника.</li><li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</li></ul>
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик	1				
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1		Практическая работа «Древо здоровья»	Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье	
4	Черты характера и здоровье	1		Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»	Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион	
5	Привычки и здоровье	1				

					питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентация на партнера по общению.</li> <li>• Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</li> </ul>
6	Мой ЗОЖ	1		тестирование	Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение договариваться, находить общее решение.</li> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> <li>• Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</li> </ul>
7	Мой ЗОЖ	1		Игра – путешествие «Лесной тропой»		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1		Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»	Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ	

9	Рациональное, сбалансированное питание	1		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа	– белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</li> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию</li> </ul>
10	« Белковый круг»	1		Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа	Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Иметь представление о необходимости	
11	« Жировой круг»	1		пословицы и поговорки о правильном питании.	разнообразного питания как обязательном условии	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1		Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»	здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками. Иметь представление о роли минеральных веществ	



					Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	<p>помощи тем, кто в ней нуждается.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> </ul>
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1		Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья	Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания	
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1		Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье	

15	Витамины и минеральные вещества	1		Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название»	Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подведение подпонятий, выведение следствий.</li> <li>• Формулирование проблемы</li> <li>• Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание</li> <li>• Планирование</li> <li>• Прогнозирование</li> <li>• Контроль</li> <li>• Коррекция</li> <li>• оценка</li> </ul>
16	Витамины и минеральные вещества	1	Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»			
17	Влияние воды на обмен веществ.  Напитки и настои для здоровья.	1	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»  Игра «Посещение музея Воды»  Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки )	Знать о взаимосвязи здоровья и воды. Иметь представление о напитках здоровья;		
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1		Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах,		

19	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1		Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	
20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	1		Игра « Что? Где? Когда?»		
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1		Венок из пословиц Игра «Угадай-ка»	Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; иметь представление о необходимости разнообразного	
22	Роль пищевых волокон на организм человека	1		Игра «Советы Хозяюшки»  Игра «Лесенка с секретом»		

					питания как обязательном условии здоровья;
23	Где и как мы едим	1		Викторина	Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.
24	Где и как мы едим	1		Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	
25	« Фастфуды»	1		Кроссворд	
					Иметь представление о заведениях

				Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»  Ролевая игра «Фастфуды»	общественного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; иметь представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1		Кроссворд	Иметь навыки, связанные с этикетом в области питанияо предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены.	
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	1		Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)		
28	Меню для похода	1		Дневник здоровья	Знать об особенностях питания в походе; иметь знания о здоровом правильном питании, иметь	
29	Меню для похода	1		Поход « Отдыхаем всей семьёй»		

					навыки правильного поведения в походе
30	Ты – покупатель	1		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта
31	Срок хранения продуктов	1	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект		
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1	Экскурсия в поликлинику		
33	Ты - покупатель Права потребителя	1		Анкетирование родителей	Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1			

				Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»  тестирование	питательных веществ и витаминов.	
--	--	--	--	--	----------------------------------	--

### III модуль

#### 4 класс (68 часов из расчёта 1 час в неделю)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата	Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты освоения системы знаний обучающимися	УУД
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям	1		Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.	<b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</li> <li>• Умение слушать собеседника.</li> <li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной,</li> </ul>
2	Бытовые приборы для кухни	1				
3	« У печи галок не считают»	1		Экскурсии на пищеблок школьной столовой,		
4	« У печи галок не считают»	1			Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы	

				хлебопекарные предприятия	устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	уважение иной точки зрения. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентация на партнера по общению.</li> <li>• Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</li> <li>• Умение договариваться, находить общее решение.</li> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> <li>• Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</li> </ul>
5	Помогаем взрослым на кухне	1		Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»	Иметь практические навыки рационального питания;	
6	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1		Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)	Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;	
7	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям	1		КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека	
8	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям	1		Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)		
9	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям	1				



10	Блюдо своими руками	1		Игра «Знатоки», игра «Поварята», ролевая игра «Русская трапеза»; игра «Поварята», игра «Пословицы запутались»	<p>Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,</p> <p>Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;</p> <p>Знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</li> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</li> </ul>
11	Кухни разных народов	1		Русская сказка «Вершки и корешки»		
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1		Игра «Какие овощи выросли в огороде»		
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1		Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»		
14	Блюда жителей Крайнего Севера	1		Праздник «Каждому овощу – свое время»		
15	Традиционные блюда России	1		Игра-эстафета «Собираем овощи»		
16	Традиционные блюда Кавказа	1		Ярмарки полезных продуктов		
17	Традиционные блюда Кубани	1		Мини – проекты:		
18	«Календарь» кулинарных праздников	1				

19	Кухни разных народов праздник	1		«Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»  Старинный рецепт		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</li> <li>• Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> <li>• Формирование единого целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий, уважение истории и культуры</li> </ul>
20	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1		Мини – проект « Здоровое питание»	Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;	
21	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1		Путешествие – практикум  Выставка « Уголок крестьянской избы»,  кроссворд	Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимозависимость возникновения традиционных блюд от	
22	Кулинарные традиции Древнего Египта	1		Трактир « Здоровье»		

23	Кулинарные традиции Древней Греции	1		Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни	географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по	<p>всех народов, развитие толерантности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> <li>• Подведение подпонятий,</li> </ul>
24	Кулинарные традиции Древнего Рима	1				
25	Правила гостеприимства средневековья	1				
26	Как питались на Руси	1				
27	Традиционные напитки на Руси	1				
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1				
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1				
30	«Продукты танцуют»	1				

					краеведческому материалу);	выведение следствий.
31	Составляем формулу правильного питания	1		Игра «Правильно-неправильно»	Иметь представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровьеразвитие,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулирование проблемы</li> <li>• Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера</li> </ul>
32	« Формула правильного питания»	1		<p>Конкурс «Курочки и петушки»</p> <p>Игра «Доскажи словечко»</p> <p>Организационно-деятельностная игра «Аукцион»</p> <p>конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)</p> <p>Мини – проект « Секреты здорового питания»</p>		
33	Сахар его польза и вред	1		Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»	Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание</li> <li>• Планирование</li> <li>• Прогнозирование</li> <li>• Контроль</li> <li>• Коррекция оценка</li> </ul>
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1		Игра – путешествие	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших	

				Сказки современной кухни	человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;	
--	--	--	--	--------------------------	--	--

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»

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, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» 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 «Разговор о правильном питании», 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 «Разговор о правильном питании», 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. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с

5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

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

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