

<p align="center">«Согласовано»</p> <p align="center">Зам. директора по ВР</p> <p align="center">_____ (Переломовой С.А.)</p> <p align="center">«31» 05.2022г</p>	<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p align="center">на заседании</p> <p align="center">Педагогического совета</p> <p align="center">Протокол № 8</p> <p align="center">от «31» 05.2022г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p align="center">Директор МБОУ</p> <p align="center">«Лицей №5»</p> <p align="center">_____ Рахматулиной Г.Г.</p> <p align="center">Приказ №144 «31» 05.2022г.</p>
--	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности

"Разговор о правильном питании"

для 1 - 4 классов

на 4_ учебных год.

Составитель:

Майорова Л.Г.

2022



Пояснительная записка

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» Вахитовского района г. Казани
- ✓ Положения об утверждении структуры рабочей программы.

Программа рассчитана на 135 часов, 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 пицца",
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 136 часов (теоретических – 52ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Результаты изучения курса

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

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.	Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none">• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.• Умение слушать собеседника.• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.
2	Если хочешь быть здоров.	1		Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование , тест.		
3	Самые полезные продукты.	1		Сюжетно – ролевая игра, соревнование , тест, игра.	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"> Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. Умение договариваться, находить общее решение. Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.
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"> • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. Познавательные: • Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. • Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. • Подведение подпонятий,
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"> • Формулирование проблемы <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание • Планирование • Прогнозирование • Контроль • Коррекция • оценка
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.	Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> • Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками. • Умение слушать собеседника.
2	Давайте познакомимся!	1				
3	Из чего состоит наша пища.	1		Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и	
4	Дневник здоровья	1				

	Пищевая тарелка			Иванович», творческое задание.	минеральные соли., функциях этих веществ в организме	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения. • Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. • Умение договариваться, находить общее решение. • Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. • Способность строить понятные для партнера высказывания,
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.	
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; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1				

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

				гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»	правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	<p>людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. • Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории, и гордости за них, осознание этнической принадлежности и
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1				
15	Молоко и молочные продукты.	1		Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «	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		Это удивительное молоко»		
17	Кто работает на ферме?	1		Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	Расширить представление детей о профессиях	
18	Блюда из зерна.	1		Отгадывание загадок Игра- конкурс	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна;	
19	Блюда из зерна.	1		« Хлебопеки»		

20	Блюда из зерна.	1		практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Инсценирование.	иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна;	культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России. <ul style="list-style-type: none"> • Развитие доброжелательности доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается
21	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лесопарк	Иметь представление о дикорастущих растениях как 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	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. • Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. 	
22	Какую пищу можно найти в лесу.	1				
23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1				

					избежать ситуаций опасных для здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> ● Подведение подпонятий, выведение следствий. ● Формулирование проблемы <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Целеполагание ● Планирование ● Прогнозирование ● Контроль ● Коррекция ● оценка
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		Викторина «В гостях у Нептуна»	Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	
27	Дары моря.	1		Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа		
28	Кулинарное путешествие по России	1		Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»	Иметь	
29	Кулинарное путешествие по России	1		Практическая работа		

30	Кулинарное путешествие по России	1			
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	Расширить представление о 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
34	Как правильно вести себя за столом.	1			

					проявления уровня культуры человека.	
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

III модуль

3 класс (34 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;	Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> • Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками. • Умение слушать собеседника. • Ориентацию на позицию других людей, отличную от
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	Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;	<p>собственной, уважение иной точки зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентация на партнера по общению. • Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. • Умение договариваться, находить общее решение. • Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. • Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что
5	Привычки и здоровье	1		«Помоги Кубику или Бусинке»		
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;	
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 – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	<p>он знает и видит, а что нет.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к
9	Рациональное, сбалансированное питание	1		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа		
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 разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	
11	« Жировой круг»	1		пословицы и поговорки о правильном питании.	уметь самостоятельно работать с	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1		Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»		

				Игра «Чем не стоит делиться»	информационными источниками. Иметь представление о роли минеральных веществ Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания	сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. <ul style="list-style-type: none"> • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> • Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. • Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.
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»	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих	

				Игра «Вкусные истории»	ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье	<ul style="list-style-type: none"> ● Подведение подпонятий, выведение следствий. ● Формулирование проблемы ● Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера <p style="text-align: center;">Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Целеполагание ● Планирование ● Прогнозирование ● Контроль ● Коррекция ● оценка
15	Витамины и минеральные вещества	1		Динамическая игра «Поезд».	Знать о роли витаминов и минеральных веществ. Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.	
16	Витамины и минеральные вещества	1		Игра «Отгадай название» 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»	Знать о взаимосвязи здоровья и воды. Иметь представление о напитках здоровья;	

				(пословицы и поговорки)	
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1		Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1	Игра « Что? Где? Когда?»		
20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	1			
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
22	Роль пищевых волокон на организм человека	1		Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»	

					активности, корректировать несоответствия; иметь представление о необходимости разнообразного 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	
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»		

					навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.
25	« Фастфуды»	1		Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фастфуды»	Иметь представление о заведениях 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 навыки правильного поведения в походе
29	Меню для похода	1		Поход « Отдыхаем всей семьёй»	
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 питательных веществ и витаминов.
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование	

III модуль

4 класс (34 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.	Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> • Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками. • Умение слушать собеседника.
2	Бытовые приборы для кухни	1				

3	« У печи галок не считают»	1		Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия	Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения. • Ориентация на партнера по общению. • Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. • Умение договариваться, находить общее решение. • Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.
4	« У печи галок не считают»	1				
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»		

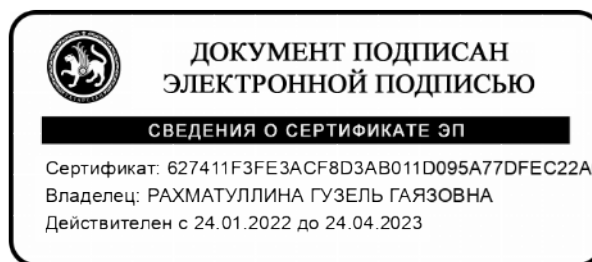
9	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям	1		(стихи об овощах разного цвета)		<ul style="list-style-type: none"> • Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. • Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет. • Уметь с помощью вопросов получать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

				Ярмарки полезных продуктов		<p>миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. • Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. • Формирование единого целостного образа мира при разнообразии культур,
18	«Календарь» кулинарных праздников	1		Мини – проекты:		
19	Кухни разных народов праздник	1		«Вопросы Почемучки». «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у поварёнка» Старинный рецепт		
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»,	Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать	

22	Кулинарные традиции Древнего Египта	1		кроссворд Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки»	взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от 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	<p>национальностей, религий, уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. • Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.
23	Кулинарные традиции Древней Греции	1		Встречи с интересными людьми		
24	Кулинарные традиции Древнего Рима	1		Праздник чая Сказки современной кухни		
25	Правила гостеприимства средневековья	1				
26	Как питались на Руси. Питание Волжской Булгарии и Казанского ханства.	1				
27	Традиционные напитки на Руси, Волжской Булгарии и Казанском ханстве.	1				
28	Необычное кулинарное	1				

	путешествие. Музеи продуктов				блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);	<ul style="list-style-type: none"> • Подведение подпонятий, выведение следствий. • Формулирование проблемы • Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание • Планирование • Прогнозирование • Контроль • Коррекция оценка
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1				
30	« Продукты танцуют»	1				
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,	
32	« Формула правильного питания»	1		Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект « Секреты здорового питания»		

33	Сахар его польза и вред	1		Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика»	Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара	
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1		Игра – путешествие Сказки современной кухни	Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;	



Лист согласования к документу № Разговор о питании от 31.12.2022
Инициатор согласования: Ахметзянов И.З. Заместитель директора
Согласование инициировано: 31.12.2022 10:35

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Рахматуллина Г.Г.		🔒 Подписано 31.12.2022 - 11:04	-