

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань  
муниципального района Ставропольский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

На заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Руководитель МО  
Карпенко Е.Ю.  
Протокол № 1  
от "25" 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР Гавришова Л.Ю.  
"25"08. 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ ООШс.  
Большая Рязань  
Инюткина Н.Г.  
Приказ № 56-од от  
25.08.2023 г



C=RU, O=ГБОУ ООШ с.  
Большая Рязань,  
CN=Инюткина Н.Г.,  
E=b\_ryaz\_sch@samara.edu.ru  
место подписания  
2022.09.25 20:34:57+04'00'

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

#### **«Разговор о правильном питании»**

1-4 классы

Срок реализации: 1 год.

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

### 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 «вырачиваются» 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.

### **Описание места программы в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время занятий внеурочной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

### **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 выбрать 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»
<b>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.</b>	
<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>	
<b>5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.</b>	
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<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> <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> </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; 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>• 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>• 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> <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 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> <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><b>5.3. 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> <li>• знание о структуре ежедневного</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</li> </ul>

<p>рациона питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;</li> <li>● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.</li> </ul>	<p>минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● навыки, связанные с этикетом в области питания;</li> <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>
---	--

### Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми практических навыков рационального питания;</li> <li>- информирование детей 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;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li> <li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li> </ul>

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	<i>Разнообразие питания</i>	5	5	5	5
2.	<i>Гигиена питания и приготовление пищи</i>	10	12	12	14
3.	<i>Этикет</i>	8	8	8	6
4.	<i>Рацион питания</i>	5	5	5	5
5.	<i>Из истории русской кухни.</i>	5	4	4	4
<i>Итого</i>		33	34	34	34

### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

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

### ***Этикет (30 ч)***

*Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!*

*Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.*

*Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.*

*Вкусные традиции моей семьи.*

### ***Рацион питания (20 ч)***

*Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.*

*Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.*

### ***Из истории русской кухни (17ч)***

## Тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»

### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1	<i>Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров</i>	1
2	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1
3	<i>Полезные и вредные привычки питания</i>	1
4	<i>Самые полезные продукты</i>	1
5	<i>Как правильно есть(гигиена питания)</i>	1
6	<i>Удивительное превращение пирожка</i>	1
7	<i>Твой режим питания</i>	1
8	<i>Из чего варят каши</i>	1
9	<i>Как сделать кашу вкусной</i>	1
10	<i>Плох обед, коли хлеба нет</i>	1
11	<i>Хлеб всему голова</i>	1
12	<i>Полдник</i>	1
13	<i>Время есть булочки</i>	1
14	<i>Пора ужинать</i>	1
15	<i>Почему полезно есть рыбу</i>	1
16	<i>Мясо и мясные блюда</i>	1
17	<i>Где найти витамины зимой и весной</i>	1
18	<i>Всякому овощу – свое время</i>	1
19	<i>Как утолить жажду</i>	1
20	<i>Что надо есть ,если хочешь стать сильнее</i>	1
21	<i>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</i>	1
22	<i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	1
23	<i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	1
24	<i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	1
25	<i>Каждому овощу – свое время</i>	1
26	<i>Народные праздники, их меню</i>	1
27	<i>Народные праздники, их меню</i>	1
28	<i>Как правильно накрыть стол.</i>	1
29	<i>Когда человек начал пользоваться вилок и ножом</i>	1
30	<i>Щи да каша – пища наша</i>	1
31	<i>Что готовили наши прабабушки.</i>	1
32	<i>Игра «Здоровое питание – отличное настроение»</i>	1
33	<i>Подведение итогов.</i>	1

### 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	<i>Вводное занятие. Повторение правил питания.</i>	1
2.	<i>Путешествие по улице правильного питания.</i>	1



3.	<i>Время есть булочки.</i>	<i>1</i>
4.	<i>Оформление плаката молоко и молочные продукты.</i>	<i>1</i>
5.	<i>Конкурс- викторина « Знатоки молока».</i>	<i>1</i>
6.	<i>Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»</i>	<i>1</i>
7.	<i>Пора ужинать</i>	<i>1</i>
8.	<i>Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»</i>	<i>1</i>
9.	<i>Составление меню для ужина.</i>	<i>1</i>
10	<i>Значение витаминов в жизни человека.</i>	<i>1</i>
11	<i>Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.</i>	<i>1</i>
12.	<i>Морепродукты.</i>	<i>1</i>
13.	<i>«На вкус и цвет товарища нет»</i>	<i>1</i>
14.	<i>Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»</i>	<i>1</i>
15.	<i>Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»</i>	<i>1</i>
16.	<i>Как утолить жажду</i>	<i>1</i>
17.	<i>Игра «Посещение музея воды»</i>	<i>1</i>
18.	<i>Праздник чая</i>	<i>1</i>
19.	<i>Что надо есть, чтобы стать сильнее</i>	<i>1</i>
20.	<i>Практическая работа «Меню спортсмена»</i>	<i>1</i>
21.	<i>Практическая работа «Мой день»</i>	<i>1</i>
22.	<i>Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты</i>	<i>1</i>
23.	<i>Практическая работа «Изготовление витаминного салата»</i>	<i>1</i>
24.	<i>Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»</i>	<i>1</i>
25.	<i>Оформление плаката «Витаминная страна»</i>	<i>1</i>
26.	<i>Посадка лука.</i>	<i>1</i>
27.	<i>Каждому овощу свое время.</i>	<i>1</i>
28.	<i>Инсценирование сказки « Вершки и корешки».</i>	<i>1</i>
29.	<i>Конкурс «Овощной ресторан»</i>	<i>1</i>
30.	<i>Изготовление книжки «Витаминная азбука»</i>	<i>1</i>
31.	<i>Игра: «Наше питание»</i>	<i>1</i>
32.	<i>Творческий отчет. «Реклама овощей».</i>	<i>1</i>
33.	<i>Творческий отчет. Фрукты и овощи.</i>	<i>1</i>
34.	<i>Подведение итогов.</i>	<i>1</i>

### 3-й год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<i>Вводное занятие. Давайте познакомимся!</i>	<i>1</i>
2.	<i>Викторина «Поле чудес».</i>	<i>1</i>

3.	<i>Из чего состоит наша пища</i>	<i>1</i>
4.	<i>Игра «Меню сказочных героев»</i>	<i>1</i>
5.	<i>Что нужно есть в разное время года</i>	<i>1</i>
6.	<i>Оформление дневника здоровья</i>	<i>1</i>
7.	<i>Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи</i>	<i>1</i>
8.	<i>Игра «В гостях у тетушки Припасихи»</i>	<i>1</i>
9	<i>Конкурс кулинаров</i>	<i>1</i>
10	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	<i>1</i>
11	<i>Составление меню для спортсменов</i>	<i>1</i>
12	<i>Оформление дневника «Мой день»</i>	<i>1</i>
13	<i>Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»</i>	<i>1</i>
14	<i>Где и как готовят пищу</i>	<i>1</i>
15	<i>Экскурсия в столовую.</i>	<i>1</i>
16	<i>Конкурс «Сказка, сказка, сказка».</i>	<i>1</i>
17	<i>Как правильно накрыть стол.</i>	<i>1</i>
18	<i>Игра накрываем стол</i>	<i>1</i>
19	<i>Молоко и молочные продукты</i>	<i>1</i>
20	<i>Конкурс рисунков «Столовая будущего».</i>	<i>1</i>
21	<i>Игра-исследование «Это удивительное молоко»</i>	<i>1</i>
22	<i>Молочное меню</i>	<i>1</i>
23	<i>Блюда из зерна</i>	<i>1</i>
24	<i>Путь от зерна к батону</i>	<i>1</i>
25	<i>Конкурс «Венок из пословиц»</i>	<i>1</i>
26	<i>Игра – конкурс «Хлебопеки»</i>	<i>1</i>
27	<i>К.И. Чуковский «Федорино горе».</i>	<i>1</i>
28	<i>Праздник «Хлеб всему голова»</i>	<i>1</i>
29	<i>Повар – профессия древняя.</i>	<i>1</i>
30	<i>Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».</i>	<i>1</i>
31	<i>Оформление проекта «Хлеб- всему голова»</i>	<i>1</i>
32	<i>Творческий отчет.</i>	<i>1</i>
33	<i>Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.</i>	<i>1</i>
34	<i>Подведение итогов.</i>	<i>1</i>

#### 4-й год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<i>Вводное занятие</i>	<i>1</i>
2.	<i>Какую пищу можно найти в лесу.</i>	<i>1</i>
3.	<i>Правила поведения в лесу</i>	<i>1</i>
4.	<i>Лекарственные растения</i>	<i>1</i>
5.	<i>Игра – приготовить из рыбы.</i>	<i>1</i>

6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27.	Накрываем праздничный стол	1
28.	Накрываем праздничный стол	1
29.	Блюда из картошки.	1
30.	Этикет.	1
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
33.	Викторина по изученным темам.	1
34.	Подведение итогов.	1

### Виды практических занятий

Ролевые игры.

Игра, викторины

Работа в тетрадях,

Составление меню.

Оформление плаката «Пора ужинать».

Составление и отгадывание кроссвордов.

Практическая работа по определению вкуса продуктов.

Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

*Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».*

*Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках».*

*Эстафета поваров «Рыбное меню».*

*Конкурс рисунков « В подводном царстве».*

*Конкурс пословиц и поговорок.*

*Конкурс – рисунок «Вкусный маршрут».*

*Игра – проект «Кулинарный глобус».*

*Конкурс « На необитаемом острове».*

*Выполнение проектов по теме.*

### **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.*