

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования Ташлинского района**

**МБОУ Гимназия №1**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей  
Руководитель ШМО

*Роголева*

Н. В. Роголева  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ Гимназия №1

*Роголева*

Н. В. Роголева  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Принято на педагогическом  
совете протокол № 2 от 30  
августа 2023 г.

Директор МБОУ Гимназия  
№1



С.А. Мартынова  
Приказ № 235  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Секреты здорового питания»**

**для обучающихся 1-4 классов**

составители:

Байдавлетова Л.Ю.

Иванова П.А.

Дашенко Л.В.

Марьина С.П.

Никифорова И.В.

Куванова И.В.

Роголева Н.В.

Долбанова Т.М.

с.Ташла 2023-2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и с учётом ООП начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.), программы воспитания.

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;

### **Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Секреты здорового питания», которая состоит из двух частей: «Разговор о здоровье и правильном питании» для 1-2 классов и «Две недели в лагере здоровья» 1-4 классов.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	итого
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5	20
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14	48
3.	Этикет	8	8	8	6	30
4.	Рацион питания	5	5	5	5	20
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4	17
Итого		33	34	34	34	135

### 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. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные 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)

Курс «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем.

### 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного	Сюжетно-ролевая игра,

	питания. Соблюдение режима питания.	соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

## 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самые		Мини-проекты

вкусные блюда из мяса».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

### 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Из истории кухни.»		Мини-проекты
10. Творческий отчет.		

### 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»	Работа в тетрадях Эстафета поваров

	Важность употребления рыбных продуктов.	« Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол Народные традиции		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**  
**«Секреты здорового питания»**

В результате изучения курса «Секреты здорового питания» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания, необходимости соблюдения гигиены питания;
- полезных продуктах питания;
- 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.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.
- Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:** Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

**Коммуникативные УУД:** Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:

- Оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

#### **Ученики должны знать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

#### **После первого года обучения ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- **выбирать в рацион питания полезные продукты**

### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

#### **После 2-года обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### **Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

#### **После третьего года обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

#### **должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЭОР
	1. Знакомство с программой Разнообразие питания.	Экскурсия в столовую.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	2. Самые полезные продукты	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	3. Правила питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	4. Режим питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	5. Завтрак	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	6. Роль хлеба в питании детей	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	7. Проектная деятельность.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	3	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
	8. Подведение итогов работы.	Творческий отчет вместе с родителями.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

### 2класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЭОР
1	Вводное занятие	Анкетирование. Ролевые игры	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
2	Путешествие по улице «правильного питания».	Игра, викторины	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
3	Молоко и молочные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
4	Продукты для ужина.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
5	Витамины.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

6	Вкусовые качества продуктов.	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
7	Значение жидкости в организме.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
8	Разнообразное питание.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
10	Проведение праздника «Витаминная страна».	Конкурсы, ролевые игры.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самые вкусные блюда из мяса».	Мини-проекты	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
12	Подведение итогов.	Отчет о проделанной работе.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

### 3 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЭОР
1	Вводное занятие.	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
2	Состав продуктов.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
3	Питание в разное время года	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
5	Приготовление пищи	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
6	В ожидании гостей.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
7	Молоко и молочные продукты	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

8	Блюда из зерна	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
9	Проект «Из истории кухни.»	Мини-проекты	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
10	Творческий отчет.	Выставка работ	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

#### 4 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЭОР
1	1 Вводное занятие	Викторина. Ролевые игры	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
2	2.Растительные продукты леса	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда.Игра « Походная математика». Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
3	3.Рыбные продукты	Работа в тетрадах. Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве».Конкурс пословиц и поговорок»	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
4	4.Дары моря	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
5	5.Кулинарное путешествие по России»	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
6	6 Рацион питания	Работа в тетрадах. «Моё недельное меню»Конкурс « На необитаемом острове»	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
7	7.Правила поведения за столом	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
8	8.Накрываем стол.Народные традиции.	Сюжетно – ролевые игры.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
9	9.Проектная деятельность.	Выполнение проектов по выбранной теме. Подбор литературы.	2	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
10	10.Подведение итогов работы	Выставка работ.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>

## Поурочное планирование

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы
1.	Как правильно вести себя за столом.	1		
2.	Как правильно питаться.	1		
3.	Фастфуд - польза или вред?	1		
4.	Суп и каша-пища наша.	1		
5.	Морепродукты.	1		
6.	Молочные продукты.	1		
7.	Диета. Польза и вред.	1		
8.	Хлебобулочные изделия.	1		
9.	Где и как готовят.	1		
10.	Готовим завтрак.	1		
11.	Что готовят на обед.	1		
12.	Что такое полдник.	1		
13.	Ужин.	1		
14.	Кулинарное путешествие.	1		
15.	Профессия-повар. Итоговое занятие.	1		
16.	Фрукты и их польза.	1		
17.	Итоговое занятие	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0

### 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы
1.	Если хочешь быть здоров.	1		
2.	Самые полезные продукты. Как правильно есть?	1		
3.	Удивительное превращение пирожка.	1		
4.	Кто жить умеет по часам.	1		
5.	Вместе весело гулять.	1		
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
7.	Плох обед, если хлеба нет.	1		
8.	Время есть булочки.	1		
9.	Пора ужинать.	1		

10.	Веселые старты.	1		
11.	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
12.	Где найти витамины весной?	1		
13.	Как утолить жажду?	1		
14.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1		
15.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1		
16.	Всякому овощу – своё время.	1		
17.	Праздник здоровья. Защита проектов.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы
1.	Давайте познакомимся	1		
2.	Из чего состоит наша пища	1		
3.	Что нужно есть в разное время года	1		
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
5.	Где и как готовят пищу	1		
6.	Как правильно накрыть стол	1		
7.	Обобщающий урок «Встречаем гостей»	1		
8.	Молоко и молочные продукты	1		
9.	Блюда из зерна	1		
10.	Какую пищу можно найти в лесу	1		
11.	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
12.	Дары моря	1		
13.	Кулинарное путешествие по России	1		
14.	Кулинарное путешествие по России	1		
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
16.	Как правильно вести себя за столом.	1		
17.	Итоговое занятие.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0

**4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы
1.	Давайте познакомимся.	1		
2.	Из чего состоит наша пища.	1		
3.	Что нужно есть в разное время года.	1		
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
5.	Где и как готовят пищу.	1		
6.	Как правильно накрыть стол.	1		
7.	Обобщающий урок «Встречаем гостей».	1		
8.	Молоко и молочные продукты.	1		
9.	Блюда из зерна.	1		
10.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
11.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
12.	Дары моря.	1		
13.	Кулинарное путешествие по России.	1		
14.	Кулинарное путешествие по России.	1		
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
16.	Как правильно вести себя за столом.	1		
17.	Итоговое занятие.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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  
Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974, 200с
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
4. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://www.prav-pit.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Классная магнитная доска, интерактивная доска, колонки, компьютер, проектор.  
Мультимедиа.