

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Тольятти»

**РАССМОТРЕНО**

на методическом объединении  
учителей ГБОУ школы-интерната  
№4 г.о. Тольятти

Протокол № 1  
«29» августа 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
ГБОУ школы-интерната №4  
г.о. Тольятти

Т.Г. Гоцманова  
«29» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы-интерната  
№4  
г.о. Тольятти

Т.А.Чертогорова  
Приказ № 68  
«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Разговор о правильном питании»**

*Начальное общее образование*  
(программа рассчитана на 4 года)

Составители:

Гоцманова Т. Г., учитель начальных классов,  
Киреева В. И., учитель начальных классов

Тольятти, 2022г.

## Пояснительная записка

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

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

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

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

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

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

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

**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;

### Общая характеристика программы

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.

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"***

разнообразие питания:

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

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

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

культура питания:

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

### ***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",

2. "Что нужно есть в разное время года",
  3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
- гигиена питания и приготовление пищи:
1. "Где и как готовят пищу",
  2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";
- этикет:
1. "Как правильно накрыть стол",
  2. "Как правильно вести себя за столом";
- рацион питания:
1. "Молоко и молочные продукты",
  2. "Блюда из зерна",
  3. "Какую пищу можно найти в лесу",
  4. "Что и как приготовить из рыбы",
  5. "Дары моря";
- традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

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

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
  2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",
- режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

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

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

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

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

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

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

#### **Основные методы обучения:**

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

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;

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

#### **Описание места программы 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 доп. по 4 класс по одному часу в неделю: 1 доп. класс - 34 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).

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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.

## Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

### I модуль

1 доп. класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цель	Формы работы
1-2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
16-17	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о

		практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	масленице.
20-21	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
24-25-26	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29-30	Всякому фрукту и овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
31-32-33	Праздник урожая. Основные правила правильного питания. Здоровое питание – отличное настроение	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
34	Итоговое занятие		
	Всего -34ч.	Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.



## II модуль

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

№	Тема	Цели	Формы работы
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Давайте познакомимся!		
3	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка		
5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»

		уважения к культуре своего народа.	
6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знарок», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
10-11-12	Где и как готовят пищу.		
13	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом Конкурс «Салфеточка»
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это

15-16	Молоко и молочные продукты.	обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	удивительное молоко»
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
18-19-20	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	Отгадывание загадок Игра - конкурс «Хлебопеки», практическая работа Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц», Викторина. Инсценирование.
21-22-23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
24-25	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне,	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок

		продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	
26-27	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа
28-29-30	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
33-34	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
	Всего – 34ч.	Теоретических – 13ч.	Практических – 21ч.

### III модуль

3-4 классы (68 часов из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цели	Формы работы
1	Вводное занятие	формирование и развитие представления детей о	Анкетирование родителей
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей  развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик-семицветик практическая работа
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»
4	Черты характера и здоровье	Сформировать у детей представление о зависимости рациона	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»
5	Привычки и здоровье	питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека;	
6-7	Мой ЗОЖ	Сформировать у детей	Тестирование_

		представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;	Игра – путешествие «Лесной тропой»
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
9	Рациональное, сбалансированное питание	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Тест «Самые полезные продукты» Конкурс загадок Творческая работа
10	«Белковый круг»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа
11	«Жировой круг»	Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания	Пословицы и поговорки о правильном питании.
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании	Пищевые вещества Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья

	и здоровье школьников		
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
15-16	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (поговорки и пословицы)
18-19-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
21-22	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»

		формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	
23-24	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
25	«Фаст фуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	Кроссворд Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»
26-27	Где и как мы едим. Правила гигиены	навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)
28 29	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру;	Дневник здоровья Поход «Отдыхаем всей семьёй»



		воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	
30	Ты покупатель -	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; сформировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
31	Срок хранения продуктов		Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект
32	Пищевые отравления, их предупреждение		Экскурсия в поликлинику
33	Ты покупатель - Права потребителя	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование
34	Ты покупатель - Правила вежливости		
35-36	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»

		информационными источниками.	
37-38	«У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
39	Помогаем взрослым на кухне	освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»
40	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
41-42-43	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
44	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»;
45	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки»
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Игра «Какие овощи выросли в огороде»
47	Блюда жителей Крайнего Севера	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
48	Традиционные блюда России	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Праздник «Каждому овощу – свое время»
49	Традиционные блюда Кавказа	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов
50	Традиционные блюда Кубани	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки»
51	«Календарь» кулинарных праздников	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов;	«Информбюро: советы мудрой Софы» «В гостях у Алены Ивановны»

52	Кухни разных народов праздник	детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков	Старинный рецепт
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?		
54	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Мини – проект «Здоровое питание»
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.	Путешествие – практикум Выставка «Уголок крестьянской избы», кроссворд «Трактир «Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни
56	Кулинарные традиции Древней Греции		
57	Кулинарные традиции Древнего Рима		
58	Правила гостеприимства средневековья		
59	Как питались на Руси		
60	Как питались на Руси		
61	Традиционные напитки на Руси		
62	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		
63	«Мелодии, посвящённые каше»		
64	«Продукты танцуют»		

		развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	
65-66	Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания»	Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; развитие, коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект « Секреты здорового питания»
67	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»
68	Путешествие по «Аппетитной стране»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их	Игра – путешествие «Сказки современной кухни»

		интересов и познавательной деятельности	
		Теоретических – 26 ч.	Практических – 84 ч.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
5. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019.
6. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019
7. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

Тематическое планирование  
**«Разговор о правильном питании»**  
 1 доп. класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Если хочешь быть здоров	1	
3	Самые полезные продукты	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Всякому овощу – своё время	1	
6	Как правильно есть	1	
7	Как правильно есть	1	
8	Удивительные превращения пирожка	1	
9	Удивительные превращения пирожка	1	
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
12	Плох обед, если хлеба нет	1	
13	Плох обед, если хлеба нет	1	
14	Время есть булочки	1	
15	Время есть булочки	1	
16	Пора ужинать	1	
17	Пора ужинать	1	
18	На вкус и цвет товарищей нет	1	
19	На вкус и цвет товарищей нет	1	
20	Как утолить жажду	1	
21	Как утолить жажду	1	
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	
24	Где найти витамины весной?	1	
25	Где найти витамины весной?	1	
26	Где найти витамины весной?	1	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	
29	Всякому фрукту – своё время	1	
30	Всякому овощу – своё время	1	
31	Праздник урожая	1	
32	Основные правила правильного питания	1	
33	Здоровое питание – отличное настроение	1	
34	Итоговое занятие		



**«Разговор о правильном питании»**  
2 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Давайте познакомимся!	1	
3	Из чего состоит наша пища	1	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1	
5	Что нужно есть в разное время года	1	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	
10	Где и как готовят пищу	1	
11	Где и как готовят пищу	1	
12	Где и как готовят пищу	1	
13	Как правильно накрыть стол	1	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1	
15	Молоко и молочные продукты	1	
16	Молоко и молочные продукты	1	
17	Кто работает на ферме?	1	
18	Блюда из зерна	1	
19	Блюда из зерна	1	
20	Блюда из зерна	1	
21	Какую пищу можно найти в лесу	1	
22	Экскурсия в лес	1	
23	Какую пищу можно найти в лесу	1	
24	Что и как приготовить из рыбы	1	
25	Что и как приготовить из рыбы	1	
26	Дары моря	1	
27	Дары моря	1	
28	Кулинарное путешествие по России	1	
29	Кулинарное путешествие по России	1	
30	Кулинарное путешествие по России	1	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
33	Как правильно вести себя за столом	1	
34	Как правильно вести себя за столом	1	

**«Разговор о правильном питании»**  
3 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик	1	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	
4	Черты характера и здоровье	1	
5	Привычки и здоровье	1	
6	Мой ЗОЖ	1	
7	Мой ЗОЖ	1	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	
9	Рациональное, сбалансированное питание	1	
10	«Белковый круг»	1	
11	«Жировой круг»	1	
12	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	
15	Витамины и минеральные вещества	1	
16	Витамины и минеральные вещества	1	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья	1	
18	Энергия пищи	1	
19	Источники «строительного материала»	1	
20	Игра «Что? Где? Когда?»	1	
21	Роль пищевых волокон на организм человека	1	
22	Роль пищевых волокон на организм человека	1	
23	Где и как мы едим	1	
24	Где и как мы едим	1	
25	«Фастфуды»	1	
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	1	
27	Правила гигиены	1	
28	Меню для похода	1	
29	Меню для похода	1	
30	Ты - покупатель	1	
31	Срок хранения продуктов	1	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1	
33	Ты - покупатель Права потребителя	1	
34	Ты - покупатель Правила вежливости	1	

**«Разговор о правильном питании»**  
4 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Ты готовишь себе и друзьям	1	
2	Бытовые приборы для кухни	1	
3	«У печи галок не считают»	1	
4	«У печи галок не считают»	1	
5	Помогаем взрослым на кухне	1	
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1	
7	Салаты	1	
8	Ты готовишь себе и друзьям	1	
9	Блюдо своими руками	1	
10	Кухни разных народов	1	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1	
14	Традиционные блюда России	1	
15	Традиционные блюда Кавказа	1	
16	Традиционные блюда Кубани	1	
17	«Календарь» кулинарных праздников	1	
18	Кухни разных народов (праздник)	1	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника	1	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	
24	Правила гостеприимства средневековья	1	
25	Как питались на Руси	1	
26	Как питались на Руси	1	
27	Традиционные напитки на Руси	1	
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1	
30	«Продукты танцуют»	1	
31	Составляем формулу правильного питания	1	
32	«Формула правильного питания»	1	
33	Сахар его польза и вред	1	
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	