

Муниципальное образование Белореченский район
посёлок Первомайский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 им. П.А.Сидорова посёлка Первомайского
муниципального образования Белореченский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению
тип программы: по конкретному виду внеурочной деятельности

курс «Разговор о правильном питании» в рамках программы «Растим здоровое поколение»
(наименование)

4 года

(срок реализации программы)

7-11 лет

(возраст обучающихся)

Труфанова Наталия Зиновьевна
(Ф.И.О. учителя, составителя)

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 16 им. П.А.Сидорова с учётом авторской 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.

Основная цель курса: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи курса**

- Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
- Освоение учащимися практических навыков рационального питания.
- Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.
- Информирование 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.

Место курса в учебном плане.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

1 класс – 33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю)

2 -4 класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю)

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Учебно-методический комплект программы включает:

- для модуля «Разговор о здоровье и правильном питании»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, лифлет для родителей;
 - для модуля «Две недели в лагере здоровья»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, онлайн тесты на сайте www.prav-pit.
 - для модуля «Формула правильного питания»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, онлайн игру «Формула правильного питания» на сайте www.prav-pit.ru
- Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы. Содержит разделы для учителей, для родителей и для детей

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

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:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища",

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Что и как приготовить из рыбы",

"Дары моря";

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

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово";

"Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",

"Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",

"Кулинарное путешествие",

"Как питались на Руси и в России",

"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.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	2	3	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	6	11	7	9
3.	Этикет	3	6	5	
4.	Рацион питания	15	12	19	10
5.	Из истории русской кухни.	4	3		10
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (18 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 (33 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 (14 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 (56 ч)

Молоко и молочные продукты. 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)

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании».

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Достигается во взаимодействии с социальными субъектами.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

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.

Учет результатов внеурочной деятельности

Результатом реализации рабочей программы внеурочной деятельности является формирование у учащихся основ культуры правильного питания, знаний о пользе продуктов, правильном распорядке времени питания и другом. Для оценки планируемых результатов используются дидактические игры, обсуждение видеороликов на сайте программы, составление и разгадывание ребусов, кроссвордов на темы продуктов, блюд.

4. Тематическое планирование

I модуль

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

№	Тема	Характеристика деятельности	Формы работы	ЭОР	Основные направления воспит. деятельности
Разнообразие питания 5 ч.					4,7
1-2	Если хочешь быть здоров.	Формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	www.prav-pit.ru	

			родительское собрание.		
3-4	Самые полезные продукты.	Научиться выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.	www.prav-pit.ru	
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомиться с разнообразием овощей	Праздник урожая.	www.prav-pit.ru	
Гигиена питания и приготовление пищи 6 ч.					3,4,5
6-7	Как правильно есть.	Формирование представления об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	www.prav-pit.ru	
8-9	Удивительные превращения пирожка	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	www.prav-pit.ru	
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Формирование представления 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»	www.prav-pit.ru	
Из истории русской кухни 4 ч.					2,7
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	www.prav-pit.ru	
14-15	Время есть булочки.	Познакомиться с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю.	www.prav-pit.ru	

			Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»		
Рацион питания 15ч.					4,7
16-17	Пора ужинать.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	www.prav-pit.ru	
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомиться с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, развитие практических навыков, распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	www.prav-pit.ru	
20-21	Как утолить жажду.	Формирование представления 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.	www.prav-pit.ru	
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	www.prav-pit.ru	
24-25-26	Где найти витамины весной?	Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	www.prav-pit.ru	
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомиться с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	www.prav-pit.ru	
29-30	Всякому фрукту – своё время	Ознакомление с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.	www.prav-pit.ru	
Этикет 3 ч.					3,7
31-	День	Закрепление полученных	Организационно –	www.prav-pit.ru	

32	рождения	знаний	деятельностная игра	-pit.ru	
33	Зелибобы. Проверь себя.		«Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет		

II модуль
2 класс

№	Раздел, тема	Характеристика деятельности	Формы работы	ЭОР	Основные направления воспит. деятельности
Разнообразие питания 2 ч.					7
1	Вводное занятие	Обобщение уже имеющиеся знаний об основах рационального питания, полученных при изучении первой части программы;	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с карточками	www.prav-pit.ru	
2	Давайте познакомимся!			www.prav-pit.ru	
Рацион питания 6 ч.					4,5,7
3	Из чего состоит наша пища.	Формирование представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание. Экскурсия в школьную столовую. Изучение меню школьника.	www.prav-pit.ru	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка			www.prav-pit.ru	
5	Что нужно есть в разное время года.	Формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомиться с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширение представления о пользе овощей, фруктов, соков; познакомиться с	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток», Конкурс семейный «Лучшее меню».	www.prav-pit.ru	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня			www.prav-pit.ru	

		некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;			
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; о роли питания и физической активности для здоровья человека;	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.	www.prav-pit.ru	
8	« Пищевая тарелка» спортсмена		БЕСЕДА СО СПОРТИНСТРУКТОРАМИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.	www.prav-pit.ru	
Гигиена питания и приготовления пищи 3 ч.					3,4,5
9	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую	Формирование представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомиться с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомиться с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд) «СЕКРЕТЫ ПОВАРОВ».	www.prav-pit.ru	
10.	Наши помощники на кухне				
11.	Викторина «Как менялась школьная утварь»				
Этикет 3 ч.					2,5
12-14	Как правильно накрыть стол (практикум) «Чайный стол» «Обеденный стол» «Изготавлив аем	Познакомиться с предметами сервировки стола, правилами 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»	www.prav-pit.ru	

	украшения из салфеток»				
Рацион питания 6 ч.					5,7
15-16	Молоко и молочные продукты.	Расширение представления о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомиться с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню»- Игра – исследование « Это удивительное молоко»	www.prav-pit.ru	
17	Кто работает на ферме?	Знакомство с профессиями.	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	www.prav-pit.ru	
18-20	Блюда из зерна.	Формировать представления о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.	Ассортимент блюд из зерна Отгадывание загадок Игра- конкурс « Хлебопеки» ИГРА-ВИКТОРИНА «Хлеб-всему голова!» Конкурс домашней выпечки	www.prav-pit.ru	
Гигиена питания и приготовление пищи 6 ч.					4,5,7
21-22	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Узнать о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширение представления об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомиться с флорой края, её охраной; о правилах поведения в	ДИКОРАСТУЩИЕ растения нашей родины Презентация «Дикорастущие растения Краснодарского края» Игра « Походная математика» « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм»	www.prav-pit.ru	

		лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.			
23-24	Что и как приготовить из рыбы.	Расширение представления об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне.	Местная фауна БЛЮДА РАЗНЫХ НАРОДОВ МИРА БЛЮДА ИЗ РЫБЫ местной фауны Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	www.pra-v-pit.ru	
25-26	Дары моря.	Расширение представления о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; узнать о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа: Презентация «Морские растения и животные нашего края».	www.pra-v-pit.ru	
Из истории русской кухни 3 ч.					1,3,5
27-29	Кулинарное путешествие по России	Формирование представления о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ нашего народа Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра – проект « Кулинарный глобус» Практическая работа- Конкурс «Лучшее блюдо нашей семьи»	www.pra-v-pit.ru	
Гигиена питания и приготовление пищи 2 ч.					3,4,7
30-31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Расширение представления о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	БЛЮДА ИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ Практическая работа: Дневник здоровья : « Моё недельное меню» Итог: конкурс «Семейное меню на неделю». Конкурс « На необитаемом острове»	www.pra-v-pit.ru	
Этикет 3 ч.					2,3
32-34	Как правильно вести себя за столом.	Закрепить правила сервировки праздничного стола; правила поведения за столом, понимать необходимость	Этикет за столом. Практическая работа : Сюжетно – ролевая игра « О застольном	www.pra-v-pit.ru	

		соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	<p>невежестве» Правила этикета: « Поведение за столом» «Сервировка стола»</p> <p>Экскурсия в общественное место(практические навыки пользования столовыми приборами, умение вести себя за столом, правила этикета).</p>		
--	--	---	---	--	--

III модуль

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

№	Тема	Характеристика деятельности	Формы работы	ЭОР	Основные направления воспит. деятельности
Разнообразие питания 3 ч.					4,7
1	Вводное занятие	Формирование и развитие представления о здоровье	Анкетирование	www.prav-pit.ru	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; развитие коммуникативных навыков ,развитие умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Цветик - семицветик практическая работа	www.prav-pit.ru	
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и	Практическая работа «Древо здоровья»	www.prav-pit.ru	

		взрослыми в процессе решения проблемы			
Рацион питания 19 ч					4,7
4	Черты характера и здоровье	Формирование представления о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширение представления о роли и регулярности питания для здоровья человека;	Дневник здоровья «Помоги Кубику или Бусинке»	www.pra-v-pit.ru	
5	Привычки и здоровье				
6 7	Мой ЗОЖ	Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширение представления о роли питания и физической активности для здоровья человека;	тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»	www.pra-v-pit.ru	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	Анализ рациона питания, калорийности пищи. Формирование представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»	www.pra-v-pit.ru	
9	Рациональное, сбалансированное питание		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа	www.pra-v-pit.ru	
10	« Белковый круг»		Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа	www.pra-v-pit.ru	
11	« Жировой круг»		пословицы и поговорки о правильном питании.	www.pra-v-pit.ru	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»		Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит	www.pra-v-pit.ru	

		<p>работать с информационными источниками.</p> <p>Узнать 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</p>	делиться»		
13	<p>Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников</p>	<p>Объяснять правила рационального питания, составлять ежедневный рацион питания</p>	<p>Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»</p> <p>Дневник здоровья</p>	www.prav-pit.ru	
14	<p>Режим питания. «Пищевая тарелка»</p>	<p>Формирование и развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Дидактическая игра «Морские продукты»</p> <p>Игра «Вкусные истории»</p>	www.prav-pit.ru	
15 16	<p>Витамины и минеральные вещества</p>	<p>Знать роль витаминов и минеральных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.</p>	<p>Динамическая игра «Поезд»</p> <p>Игра «Отгадай название»</p> <p>Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»</p>	www.prav-pit.ru	
17	<p>Влияние воды на</p>	<p>Анализировать</p>	<p>Игра-демонстрация</p>	www.prav-pit.ru	

	обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	взаимосвязь здоровья и воды. Получать представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	«Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды»Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)	v-pit.ru	
18 19 20	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	Узнать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра « Что? Где? Когда?»	<a href="http://www.pra
v-pit.ru">www.pra v-pit.ru	
21 22	Роль пищевых волокон на организм человека	Различать 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»	<a href="http://www.pra
v-pit.ru">www.pra v-pit.ru	
Этикет 3 ч.					2,3,4
23 24	Где и как мы едим	Закреплять правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; распознавать предметы кухонного оборудования, их назначении; формирование представления об основных правилах	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	<a href="http://www.pra
v-pit.ru">www.pra v-pit.ru	

		гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;			
25	« Фаст фуды»	Давать описание заведениям общественного питания; анализировать свои навыки, связанные с этикетом в области питания; давать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фаст фуды»	www.prav-pit.ru	
Гигиена питания и приготовление пищи 7 ч					5,7
26 27	Где и как мы едим. Правила гигиены	Анализировать навыки личной гигиены; учиться выполнять различные роли в группе ; донести свою позицию до других;	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)	www.prav-pit.ru	
28 29	Меню для похода	Формирование представления об особенностях питания в походе; познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»	www.prav-pit.ru	
30	Ты - покупатель	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	www.prav-pit.ru	
31	Срок хранения продуктов	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект	www.prav-pit.ru	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится	Экскурсия в поликлинику	www.prav-pit.ru	

		наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта			
Этикет 2 ч.					2,7
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	www.prav-pit.ru	
34	Ты - покупатель Правила вежливости			www.prav-pit.ru	
4 класс					
Гигиена питания и приготовление пищи 9 ч.					2,5
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; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»	www.prav-pit.ru	
37 38	« У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия	www.prav-pit.ru	

		кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности			
39	Помогаем взрослым на кухне	освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)	www.prav-pit.ru	
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;			
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)	www.prav-pit.ru	
Из истории кухни 10 ч.					1,2,3,4
44	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята» Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» Праздник «Каждому овощу – свое время»	www.prav-pit.ru	
45	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран;		www.prav-pit.ru	
46	Традиционные блюда Японии и Норвегии	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;		www.prav-pit.ru	
47	Блюда жителей Крайнего Севера	знание детей об особенностях питания в летний и зимний		www.prav-pit.ru	
48	Традиционные блюда России			www.prav-pit.ru	
49	Традиционные блюда Кавказа			www.prav-pit.ru	

50	Традиционные блюда Кубани	периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания	Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт	www.pra-v-pit.ru		
51	«Календарь» кулинарных праздников	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков		www.pra-v-pit.ru		
52	Кухни разных народов праздник			www.pra-v-pit.ru		
53	Кулинарная история. Как питались наши предки?			www.pra-v-pit.ru		
Разнообразие питания 1 ч.						7
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»	www.pra-v-pit.ru		
Рацион питания 10 ч.						4, 7
55	Кулинарные традиции Древнего Египта	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран;	Путешествие – практикум Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд Трактир « Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни	www.pra-v-pit.ru		
56	Кулинарные традиции Древней Греции	показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностей ведения хозяйства;		www.pra-v-pit.ru		
57	Кулинарные традиции Древнего Рима	сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного		www.pra-v-pit.ru		
58	Правила гостеприимства средневековья			www.pra-v-pit.ru		
59	Как питались на Руси			www.pra-v-pit.ru		
60				www.pra-v-pit.ru		
61	Традиционные напитки на Руси			www.pra-v-pit.ru		
62	Необычное кулинарное путешествие.		www.pra-v-pit.ru			

	Музеи продуктов	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.			
63	«Мелодии, посвящённые каше»			www.pra-v-pit.ru	
64	« Продукты танцуют»			www.pra-v-pit.ru	
Разнообразие питания 4 ч.					4,7
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 здоровьеразвитие, 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»	www.pra-v-pit.ru	

67	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»	www.prav-pit.ru	
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.	Игра – путешествие Сказки современной кухни	www.prav-pit.ru	

Согласовано:

протокол заседания
методического объединения
классных руководителей
от _____ № 1

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ 16

_____ И.В.Швецова
« ___ » _____ 20__ года