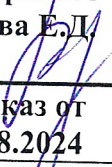
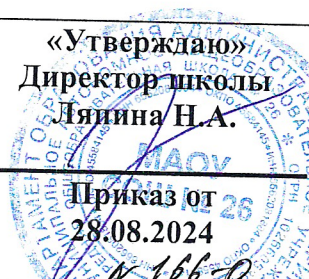


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №26

Г. Екатеринбурга Свердловской области

<b>«Согласовано» Зам. директора по восп. работе Васева Е.Д.</b>  <hr/> <b>Приказ от 28.08.2024</b>	<b>Принято на заседании педагогического совета МАОУ СОШ №26</b> <hr/>	<b>«Утверждаю» Директор школы Ляпина Н.А.</b>  <hr/> <b>Приказ от 28.08.2024 № 166-О</b>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КУРС «Разговор о правильном питании»  
для 1-4 классов**

г.Екатеринбург

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом авторской программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М.М.Безруких.

**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.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

##### Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

В результате изучения всех без исключения предметов, а также курсов внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### Личностные универсальные учебные действия.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия

успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как

значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  
различать способ и результат действия;  
Выпускник получит возможность научиться:  
в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;  
преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;  
самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;  
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;  
самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;  
осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;  
использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;  
строить сообщения в устной и письменной форме;  
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;  
основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);  
осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  
осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;  
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;  
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;  
устанавливать аналогии;  
владеть рядом общих приёмов решения задач. Выпускник получит возможность научиться:  
осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;  
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;  
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  
осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;  
осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  
строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

## Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию

и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения

разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## Воспитательные результаты.

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи,	Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни	Развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре,	Школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт

взаимовыручки, любознательности коллективизма	человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц.проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации о правилах проведения исследования.	труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.	публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.
---	--	---	---

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

### I часть программы «Разговор о здоровье о правильном питании» для детей 1-2 класса

#### «Если хочешь быть здоров».

- познакомить обучающихся с героями улицы Сезам,
- Практика: экскурсия в столовую, сюжетно-ролевые игры, работа в тетрадах.

#### « Самые полезные продукты»

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезных и необходимых человеку, - научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Практика: оформление плаката с правилами питания, экскурсия в магазин.

#### «Как правильно есть»

- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания, - Практика: сюжетно-ролевая игра, работа в тетрадах.

#### «Удивительные превращения пирожка»

- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания,
- Практика: соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.

#### «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню завтрака.

#### «Плох обед, если хлеба нет»

- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре,
- Практика: игры, конкурсы, викторины, составление меню обеда, выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

#### «Полдник. Время есть булочки»

- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню,
- Практика: игры, викторины, составление меню полдника.

#### «Пора ужинать»

- формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе,

-Практика: составление меню для ужина, оформление плаката «Пора ужинать», ролевые игры.

#### **«На вкус и цвет товарищей нет»**

- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов ,
- Практика: практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.

#### **«Как утолить жажду»**

- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков,
- Практика: работа в тетрадях, ролевые игры, игра-демонстрация «Из чего делают соки».

#### **«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**

- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания,
- Практика: работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

#### **«Где найти витамины весной»**

- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
- Практика: составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.

#### **«Овощи, ягоды и фрукты»**

- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма,
- Практика: КВН «Овощи, ягоды, фрукты-самые витаминные продукты».

#### **«Всякому овощу свое время»**

- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами,
- Практика: Ролевая игра « Каждому овощу своё время».

#### **«День рождения Зелибобы»**

- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола,
- Практика: проект «Самый полезный продукт».

## **II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3-4 класса**

#### **«Давайте познакомимся»**

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

#### **«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;
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
- Практика: составление меню, оформление стенгазеты « Из чего состоит наша пища».

#### **«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 уважения к культуре своего народа;

-Практика: ролевые игры, составление меню, конкурс кулинаров.

#### **«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»**

-сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;

-научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

-расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека;

-Практика: распорядок дня «Мой день», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

#### **«Где и как готовят пищу»**

-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;

-Практика: экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры, конкурс «Сказка, сказка, сказка».

#### **«Как правильно накрыть стол»**

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;

-помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Салфеточка».

#### **«Молоко и молочные продукты».**

-расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

-расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

-сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;

-Практика: игра-исследование «Это удивительное молоко», игра «Молочное меню», викторина.

#### **«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 представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

-способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;

-Практика: ролевые игры, конкурс «Хлебопеки», праздник «Хлеб – всему голова».

#### **«Какую пищу можно найти в лесу»**

-расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

-расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

-познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и

разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;  
-дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья;

-Практика: работа в тетрадях, отгадывание кроссворда, игра « Походная математика», игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

#### **«Что и как можно приготовить из рыбы»**

-расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;

-расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;

-продолжить формирование навыков правильного поведения в походе;

-Практика: работа в тетрадях, эстафета поваров, «Рыбное меню», конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

#### **«Дары моря».**

-расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

-сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;

-Практика: викторина « В гостях у Нептуна».

#### **«Кулинарное путешествие» по России»**

-сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;

-расширить представление о кулинарных традициях своего народа;

- Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра-проект «Кулинарный глобус».

#### **«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;

-Практика: работа в тетрадях, практическая работа «Моё недельное меню», конкурс « На необитаемом острове».

#### **«Как правильно вести себя за столом»**

-расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола;

-сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека;

-Практика: работа в тетрадях, совместный праздник с родителями, кулинарный поединок.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Тема	Содержание
1	Если хочешь быть здоров	Знакомство обучающихся с героями улицы Сезам.
2	Если хочешь быть здоров	Экскурсия в столовую. Сюжетно-ролевая игра Мы идём в магазин».
3	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.
4	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы

		человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.
5	Самые полезные продукты.	Обучающиеся получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, учатся выбирать самые полезные продукты.
6	Самые полезные продукты.	Экскурсия в магазин. Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».
7	Самые полезные продукты.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».
8	Самые полезные продукты.	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».
9	Самые полезные продукты.	Тематическое рисование. Выставка детских плакатов «Мои любимые продукты и блюда».
10	Самые полезные продукты.	Оформление тетради по правильному питанию
11	Самые полезные продукты.	Оформление тетради по правильному питанию. Выставка детских тетрадей по правильному питанию.
12	Самые полезные продукты.	Оформление тетради по правильному питанию. Выставка детских тетрадей по правильному питанию.
13	Самые полезные продукты.	Занятие, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего питания».
14	Самые полезные продукты.	Занятие, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего питания».
15	Самые полезные продукты.	Занятие, на котором обучающиеся выступают с докладами на тему «Особенности моего питания».
16	Самые полезные продукты.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».
17	Как правильно есть.	Коллективная беседа о том, какие представления сформированы у школьников об основных принципах гигиены питания.
18	Как правильно есть.	Игра-обсуждение «Законы питания».
19	Как правильно есть.	Игра-инсценировка « В кафе»
20	Как правильно есть.	Каждый ребёнок должен иметь тетрадь «Разговор о правильном питании», в которой работает по данной теме.
21	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.
22	Как правильно есть.	Коллективное обсуждение проблем, связанных с гигиеной питания.
23	Как правильно есть.	Игра «Чем не стоит делиться».
24	Как правильно есть.	Подготовка к выставке индивидуальных тетрадей питания.
25	Удивительные превращения пирожка	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
26	Удивительные превращения пирожка	Соревнование « Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?
27	Удивительные превращения	Участие детей в тестировании на тему «Режим

	пирожка	питания». Игра « Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».
28	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие «Законы питания». Коллективное обсуждение различных завтраков.
29	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной?	Игра «Пословицы запутались» оформление плаката правильно питания. Игра «Знатоки» .Конкурс «Кашевар»
30	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме.
31	Плох обед, если хлеба нет.	Выполнение проектов по теме.
32	Плох обед, если хлеба нет.	Защита проектов.
33	Плох обед, если хлеба нет. Подведение итогов.	«Праздник хлеба»

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ урока	Тема	Содержание
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Коллективная беседа «Какие мы изучили правила питания»
2	Путешествие по улице правильного питания.	Тематическое рисование «Как правильно питаться»
3	Полдник. Время есть булочки.	Коллективная беседа о полднике, как обязательном компоненте ежедневного меню. Знакомство с вариантами полдника.
4	Полдник. Время есть булочки.	Практическая работа по составлению меню полдника. Коллективное обсуждение достоинств и недостатков разных вариантов полдника.
5	Полдник. Время есть булочки.	Игра-демонстрация «как приготовить бутерброд!»
6	Пора ужинать.	Коллективное обсуждение темы об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
7	Пора ужинать.	Игра-исследование «Что можно есть на ужин»
8	Пора ужинать.	Участие в выставке рисунков.
9	Пора ужинать.	Диспут на тему «Как я ужинаю дома».
10	Пора ужинать.	Оформление плаката «Пора ужинать»
11	На вкус и цвет товарищей нет.	Осуществление самооценки по ведению тетради по питанию.
12	На вкус и цвет товарищей нет.	Работа в индивидуальных тетрадях.
13	На вкус и цвет товарищей нет.	Участие обучающихся в ролевых играх.
14	На вкус и цвет товарищей нет.	Осуществление самооценки по ведению тетради по питанию.
15	Как утолить жажду.	Коллективная беседа о значении жидкости для организма, ценность разнообразных напитков.
16	Как утолить жажду.	Выступление с сообщениями на заданную тему. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
17	Как утолить жажду.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «праздник чая»
18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Работа с дополнительными источниками информации, поиск материала на тему «связь рациона питания и образа жизни,

		высококалорийные продукты питания»
19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Практическая работа в тетрадях. Составление меню второго завтрака в школе.
20	Где найти витамины весной?	Самостоятельный поиск информации о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
21	Где найти витамины весной?	Составление и отгадывание кроссвордов.
22	Где найти витамины весной?	Игра-исследование «Вкусные истории»
23	Овощи, ягоды и фрукты.	Дидактическая игра о разнообразии фруктов, ягод и их значении для организма.
24	Овощи, ягоды и фрукты.	КВН «Овощи, ягоды. Фрукты – самые витаминные продукты»
25	Овощи, ягоды и фрукты.	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада»
26	Всякому овощу - свое время.	Коллективная беседа «разнообразие овощей. Их полезные свойства»
27	Всякому овощу - свое время.	Ролевая игра «Каждому овощу свое время».
28	Всякому овощу - свое время.	Игра-исследование «Витаминная радуга». Подготовка мини-проектов.
29	Всякому овощу - свое время.	Подбор загадок и участие в конкурсе «Угадай овощ»
30	Всякому овощу - свое время.	Осуществление учащимися самооценки по ведению индивидуальной тетради питания.
31	Всякому овощу - свое время.	Игра «Какие овощи выросли в огороде?».
32	День рождения Зелибобы.	Знакомство с полезными блюдами праздничного стола.
33	День рождения Зелибобы.	Выступление с проектами «Самый полезный продукт»
34	День рождения Зелибобы.	Совместный праздничный вечер с родителями.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока	Тема	Содержание
1	Давайте познакомимся.	Коллективная беседа о темах второй части программы «Разговор о правильном питании» - «Две недели в лагере здоровья»
2	Из чего состоит наша пища.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях.
3	Из чего состоит наша пища.	Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья.
4	Из чего состоит наша пища.	Умение самостоятельно работать с разными источниками информации. Оформление дневника здоровья. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»
5	Из чего состоит наша пища.	Игра-исследование «Меню сказочных героев».
6	Из чего состоит наша пища.	Конкурс кулинаров.
7	Что нужно есть в разное время года.	Поиск информации. Причина изменения рациона питания.

8	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний период. Расширение представлений о пользе овощей, фруктов, соков. Индивидуальные выступления.
9	Что нужно есть в разное время года.	Знакомство с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов.
10	Что нужно есть в разное время года.	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».
11	Что нужно есть в разное время года.	Подготовка и защита проектов «Национальная кухня».
12	Что нужно есть в разное время года.	Расширение представлений о традициях питания своего народа, уважение к культуре своего народа, через индивидуальные выступления.
13	Что нужно есть в разное время года.	Расширение представлений о традициях питания своего народа, уважение к культуре своего народа, через индивидуальные выступления.
14	Что нужно есть в разное время года.	Ролевая игра «В гостях у тетюшки Припасихи»
15	Что нужно есть в разное время года.	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времен года.
16	Что нужно есть в разное время года.	Самостоятельное и коллективное составление меню разных времен года.
17	Что нужно есть в разное время года.	Конкурс кулинаров.
18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Самостоятельный поиск информации о зависимости рациона питания от физической активности.
19	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.
20	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Подготовка сообщений на тему «роль питания и физической активности для здоровья человека».
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов.	Оформление распорядка дня «Мой день», обсуждение в группах лучшей работы.
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
23	Где и как готовят пищу.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их значением. Экскурсия на кухню в кабинет технологии.
24	Где и как готовят пищу.	Устройство кухни. Разграничение готовых и сырых продуктов. Соблюдение на кухне правил техники безопасности.
25	Где и как готовят пищу.	Экскурсия на кухню в школьную столовую. Ролевые игры.
26	Где и как готовят пищу.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
27	Где и как готовят пищу.	Конкурс кроссвордов «Едим правильно».
28	Как правильно накрыть стол.	Поиск дополнительной информации о предметах сервировки стола. Ролевая игра «Здравствуйте. Гости». «Салфеточка»
29	Молоко и молочные продукты.	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочной продукции. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах.

		Игра-исследование «Это удивительное молоко»
30	Молоко и молочные продукты.	Игра «Молочное меню». Викторина «Все из молока»
31	Блюда из зерна.	Расширение знаний о полезности продуктов, получаемых из зерна. Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Ежедневное включение в рацион зерновых продуктов.
32	Блюда из зерна.	Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна. Формирование уважения к культуре собственного народа.
33	Блюда из зерна.	Ролевая игра «Испечем мы каравай». Конкурс «Хлебопеки»
34	Подведение итогов.	Праздник «Хлеб – всему голова»

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Тема	Содержание
1	Какую пищу можно найти в лесу.	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания.
2	Какую пищу можно найти в лесу.	Знакомство с флорой края, ее богатство и разнообразие. Забота и охрана природных богатств.
3	Какую пищу можно найти в лесу.	Обсуждение правил поведения в лесу.
4	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа в тетрадях.
5	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа в тетрадях.
6	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра «походная математика»
7	Какую пищу можно найти в лесу.	Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках»
8	Какую пищу можно найти в лесу.	Практическая работа в тетрадях.
9	Что и как можно приготовить из рыбы.	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их пользе. Расширение представлений детей о местной фауне.
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе. Оформление памятки юного туриста.
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	Практическая работа в тетрадях, эстафета поваров.
12	Что и как можно приготовить из рыбы.	Игра-исследование «Рыбное меню».
13	Что и как можно приготовить из рыбы.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».
14	Что и как можно приготовить из рыбы.	Конкурс пословиц и поговорок.
15	Дары моря.	Коллективное обсуждение по теме «Морские съедобные растения и животные» Многообразие

		блюд.
16	Дары моря.	Подготовка и защита проектов «День Нептуна»
17	Дары моря.	Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов. Необходимости микроэлементов для организма.
18	Дары моря.	Практическая работа в тетрадах.
19	Дары моря.	Практическая работа в тетрадах.
20	Дары моря.	Практическая работа в тетрадах.
21	Дары моря. Меню из морепродуктов.	Викторина «В гостях у Нептуна».
22	«Кулинарное путешествие по России»	Коллективная беседа «Кулинарные традиции – часть культуры народа». Расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.
23	«Кулинарное путешествие по России»	Конкурс пословиц, поговорок и загадок о любимом блюде.
24	«Кулинарное путешествие по России»	Практическая работа в тетрадах.
25	«Кулинарное путешествие по России»	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
26	«Кулинарное путешествие по России»	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
27	«Кулинарное путешествие по России»	Игра-проект «Кулинарный глобус».
28	«Кулинарное путешествие по России»	Игра-проект «Кулинарный глобус».
29	«Кулинарное путешествие по России»	Игра-проект «Кулинарный глобус».
30	«Кулинарное путешествие по России»	Игра-проект «Кулинарный глобус».
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Коллективная беседа о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Обобщение представлений об основных требованиях, предъявляемых к организации ежедневного рациона питания.
33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практическая работа «Мое недельное меню». Конкурс «на необитаемом острове»
34	Как правильно вести себя за столом. Подведение итогов.	Обобщение знаний о сервировке стола. Практическая работа. Праздник с родителями.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279265

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026