Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

гимназия № 82 имени 30-й Иркутской дивизии

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 445 от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ф.Скитева

подпись руководителя ОУ Ф.И.О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тип программы**: тематическая

**Наименование: «Разговор о правильном питании»**

**Срок реализации программы:** 4 года

**Количество часов:** 34ч

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Содержание.**

1 Пояснительная записка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

3. Учебно-тематическое планирование. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ….

4. Приложение……………………. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …………..….

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

-с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

-письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

-постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);

-образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;

-с учебным планом по внеурочной деятельности МАОУ гимназия №82 на 2023-2024 учебный год

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, М.М.Безруких «Формула правильного питания», Москва Nestle 2018; М.М.Безруких «Две недели в лагере здоровья» Москва Nestle 2018

**Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы**: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

 - формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- 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 и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Новизна программы**

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

- Проблемный

- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

**Содержание программы.**

**Разнообразие питания (20 ч)**

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

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

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

**Этикет (30 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания (20 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Из истории русской кухни (17ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | Разнообразие питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 3 | Этикет | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 4 | Рацион питания | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 |  Из истории русской кухни | 5 | 4 | 4 | 4 |
|  | Итого  | 33 | 34 | 34 | 34 |

**Планируемые результаты освоения учебной программы.**

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

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений: Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

 **Регулятивные УУД**:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий

- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией

- Учиться работать по предложенному учителем плану

- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

 **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

 **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи  Слушать и понимать речь других

- Читать и пересказывать текст

- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

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

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

- Выделять существенные признаки предметов

- Сравнивать между собой предметы, явления

- Обобщать, делать несложные выводы

- Определять последовательность действий

**Результаты освоения программы.**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,

- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

 Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

 Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**1класс.**

 **Обучающиеся должны знать:**

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**2 класс. Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;

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

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

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

**3класс**

**Обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- тважность употребления молочных продуктов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

**4 класс**

**Обучающиеся должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** | **Форма проведения занятия** |
| 1. Разнообразие питания.  |  | Знакомство с программой . Беседа. Экскурсия в столовую.  |
| 2. Самые полезные продукты  |  | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.  |
| 3. Правила питания.  |  | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.  | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.  |
| 4. Режим питания.  |  | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.  | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка  |
| 5. Завтрак  |  | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.  | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.  |
| 6. Роль хлеба в питании детей  |  | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.  | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.  |
| 7. Проектная деятельность.  |  | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.  | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».  |
| 8. Подведение итогов работы.  |  |   | Творческий отчет вместе с родителями.  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Теория**  | **Практика**  |
| 1. Вводное занятие  | Повторение правил питания  | Ролевые игры  |
| 2. Путешествие по улице «правильного питания».  | Знакомство с вариантами полдника  | Игра, викторины  |
| 3. Молоко и молочные продукты.  |  Значение молока и молочных продуктов  | Работа в тетрадях, составление меню.Конкурсвикторина  |
| 4. Продукты для ужина.  | Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания  | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевыен игры  |
| 5. Витамины.  | Беседа «Где найти витамины в разные времена года».  | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.  |
| 6. Вкусовые качества продуктов.  | Беседа «На вкус и цвет товарища нет».  | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры   |
| 7. Значение жидкости в организме.  | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.  | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»  |
| 8. Разнообразное питание.  | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.  | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.  |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.  | Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.  |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна».  |   | Конкурсы, ролевые игры.  |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».  |   |   |
| 12. Подведение итогов.  |   | Отчет о проделанной работе.  |

**3 класс**

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

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  |  **Теория**  | **Практика**  |
| 1 Вводное занятие  | Повторение правил питания  | Ролевые игры  |
| 2.Растительные продукты леса  | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.  | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»   |
| 3.Рыбные продукты  | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.  | Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»   |
| 4.Дары моря  | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.  | Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»  |
| 5.Кулинарное путешествие по России»  | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа  | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»  |
| 6 Рацион питания  | Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»  | Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»  |
| 7.Правила поведения за столом  | Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»  | Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.  |
| 8.Накрываем стол для родителей  |   |   |
| 9.Проектная деятельность.  | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом  | Выполнение проектов по теме «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Подбор литературы. Оформление проектов.  |
| 10.Подведение итогов работы  |   |   |

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**1класс**

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

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Примечание** |
| 1.  | Вводное занятие. Повторение правил питания.  |  1 |   |  |  |
| 2.  | Путешествие по улице правильного питания.  |  1 |   |  |  |
| 3.  | Время есть булочки.  |  1 |   |  |  |
| 4.  | Оформление плаката молоко и молочные продукты.  |  1 |   |  |  |
| 5.  | Конкурс- викторина « Знатоки молока».  |  1 |   |  |  |
| 6.  | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»  |  1 |   |  |  |
| 7.  | Пора ужинать  |  1 |   |  |  |
| 8.  | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»  |  1 |   |  |  |
| 9.  | Составление меню для ужина.  |  1 |   |  |  |
| 10  | Значение витаминов в жизни человека.  |  1 |   |  |  |
| 11  | Практическая работа.  |  1 |   |  |  |
| 12.  | Морепродукты.  |  1 |   |  |  |
| 13.  | Отгадай мелодию.  |  1 |   |  |  |
| 14.  | «На вкус и цвет товарища нет»  |  1 |   |  |  |
| 15.  | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»  |  1 |   |  |  |
| 16.  | Как утолить жажду  |  1 |   |  |  |
| 17.  | Игра «Посещение музея воды»  |  1 |   |  |  |
| 18.  | Праздник чая  |  1 |   |  |  |
| 19.  | Что надо есть, что бы стать сильнее  |  1 |   |  |  |
| 20.  | Практическая работа « Меню спортсмена»  | 1 |   |  |  |
| 21.  | Практическая работа «Мой день»  |  1 |   |  |  |
| 22.  | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты  |  1 |   |  |  |
| 23.  | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»  |  1 |   |  |  |
| 24.  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»  |  1 |   |  |  |
| 25.  | Оформление плаката «Витаминная страна»  |  1 |   |  |  |
| 26.  | Посадка лука.  |  1 |   |  |  |
| 27.  | Каждому овощу свое время.  |  1 |   |  |  |
| 28.  | Инсценирование сказки « Вершки и корешки».  |  1 |   |  |  |
| 29.  | Конкурс «Овощной ресторан»  |  1 |   |  |  |
| 30.  | Изготовление книжки «Витаминная азбука»  |  1 |   |  |  |
| 31.  | Проект : «Наше питание»  |  1 |   |  |  |
| 32.  | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».  |  1 |   |  |  |
| 33.  | Подведение итогов. Творческий отчет.  |  1 |   |  |  |
| 34.  | Подведение итогов.  |  1 |   |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Примечание** |
| 1.  | Введение  |  1 |   |  |  |
| 2.  | Практическая работа.  |  1 |   |  |  |
| 3.  | Из чего состоит наша пища  |  1 |   |  |  |
| 4.  | Практическая работа «Меню сказочных героев»  |  1 |   |  |  |
| 5.  | Что нужно есть в разное время года  |  1 |   |  |  |
| 6.  | Оформление дневника здоровья  |  1 |   |  |  |
| 7.  | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи  |  1 |   |  |  |
| 8.  | Игра «В гостях у тетушки Припасихи»  |  1 |   |  |  |
| 9  | Конкурс кулинаров  |  1 |   |  |  |
| 10  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом  |  1 |   |  |  |
| 11  | Составление меню для спортсменов  |  1 |   |  |  |
| 12  | Оформление дневника «Мой день»  |  1 |   |  |  |
| 13  | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»  |  1 |   |  |  |
| 14  | Где и как готовят пищу  |  1 |   |  |  |
| 15  | Экскурсия в столовую.  |  1 |   |  |  |
| 16  | Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  |  1 |   |  |  |
| 17  | Как правильно накрыть стол.  |  1 |   |  |  |
| 18  | Игра накрываем стол  |  1 |   |  |  |
| 19  | Молоко и молочные продукты  |  1 |   |  |  |
| 20  | Экскурсия на молокозавод  |  1 |   |  |  |
| 21  | Игра-исследование «Это удивительное молоко»  |  1 |   |  |  |
| 22  | Молочное меню  |  1 |   |  |  |
| 23  | Блюда из зерна  |  1 |   |  |  |
| 24  | Путь от зерна к батону  |  1 |   |  |  |
| 25  | Конкурс «Венок из пословиц»  |  1 |   |  |  |
| 26  | Игра – конкурс «Хлебопеки»  |  1 |   |  |  |
| 27  | Выпуск стенгазеты  |  1 |   |  |  |
| 28  | Праздник «Хлеб всему голова»  |  1 |   |  |  |
| 29  | Экскурсия на хлебокомбинат  |  1 |   |  |  |
| 30  | Оформление проекта « Хлеб- всему голова»  | 1  |   |  |  |
| 31  | Оформление проекта «Хлеб-всему голова»  |  1 |   |  |  |
| 32  | Подведение итогов.  |  1 |   |  |  |
| 33  | Творческий отчет.  |  1 |   |  |  |
| 34  | Творческий отчет.  |  1 |   |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Примечание** |
| 1.  | Вводное занятие  |  1 |   |  |  |
| 2.  | Какую пищу можно найти в лесу.  |  1 |   |  |  |
| 3.  | Правила поведения в лесу  |  1 |   |  |  |
| 4.  | Лекарственные растения  |  1 |   |  |  |
| 5.  | Игра – приготовить из рыбы.  |  1 |   |  |  |
| 6.  | Конкурсов рисунков»В подводном царстве»  |  1 |   |  |  |
| 7.  | Эстафета поваров  |  1 |   |  |  |
| 8.  | Конкурс половиц поговорок  |  1 |   |  |  |
| 9.  | Дары моря.  |  1 |   |  |  |
| 10.  | Экскурсия в магазин морепродуктов  |  1 |   |  |  |
| 11.  | Оформление плаката « Обитатели моря»  |  1 |   |  |  |
| 12.  | Викторина « В гостях у Нептуна»  | 1  |   |  |  |
| 13.  | Меню из морепродуктов  |  1 |   |  |  |
| 14.  | Кулинарное путешествие по России.  |  1 |   |  |  |
| 15.  | Традиционные блюда нашего края  |  1 |   |  |  |
| 16.  | Практическая работа по составлению меню  |  1 |   |  |  |
| 17.  | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»  |  1 |   |  |  |
| 18.  | Игра – проект « Кулинарный глобус»  |  1 |   |  |  |
| 19.  | Праздник « Мы за чаем не скучаем»  |  1 |   |  |  |
| 20.  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен  |  1 |   |  |  |
| 21.  | Составление недельного меню  |  1 |   |  |  |
| 22.  | Конкурс кулинарных рецептов  |  1 |   |  |  |
| 23.  | Конкурс « На необитаемом острове»  |  1 |   |  |  |
| 24.  | Как правильно вести себя за столом  |  1 |   |  |  |
| 25.  | Практическая работа  |  1 |   |  |  |
| 26.  | Изготовление книжки « Правила поведения за столом»  |  1 |   |  |  |
| 27.  | Накрываем праздничный стол  |  1 |   |  |  |
| 28.  | Накрываем праздничный стол  |  1 |   |  |  |
| 29.  | Проекты по изученным темам..  |  1 |   |  |  |
| 30.  | Проекты по изученным темам.  |  1 |   |  |  |
| 31.  | Творческий отчет  |  1 |   |  |  |
| 32.  | Творческий отчет  |  1 |   |  |  |
| 33.  | Викторина по изученным темам.  |  1 |   |  |  |
| 34.  | Подведение итогов.  |  1 |   |  |  |