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 |  |  |  |