

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №80 имени Героя Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)

Программа рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «27» 08. 2025г. Руководитель МО Огуречникова И.С	Согласовано «29» 08. 2024 г. Зам. директора по УВРН.А. Кирсанова Рожкова Н.Э	Утверждаю Директор «29» 08. 202 г. пр. № 130/ОД
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Известно, что здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте. Детский организм отличается от взрослого интенсивным течением обменных процессов.

На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах - источнике пластического материала

Рациональное питание обеспечивает нормальное физическое и энергичное развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, в том числе витаминами, минеральными веществами и микроэлементами, один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям

температуры и влажности окружающей среды, воздействию вредных экологических факторов.

Питание оказывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности.

Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, а в наиболее тяжелых случаях даже привести к серьезным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани.

В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций - следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни. Мы часто говорим: «В здоровом теле - здоровый дух». Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 - 6 летний возраст и достигает пика к 8 - 12 годам. Распространенность хронических заболеваний пищеварения зависит от ряда факторов.

Нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;

Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;

Однообразное питание;

Еда всухомятку;

Употребление некачественных продуктов;

Несоблюдение режима дня;

Малоподвижный образ жизни;

Вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Каждый человек может и должен быть хозяином своего здоровья.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. Правильное рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте

отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Организация образования детей начальной школы на принципах здоровьесбережения, формирование у них принципов и навыков здорового питания является актуальной задачей. Важнейшей проблемой является также введение в рацион современных детей ненатуральных, синтетических, техногенно измененных и генномодифицированных продуктов, некоторые из которых потенциально опасны и даже вредны для здоровья. Особого внимания заслуживает рассмотрение вопроса о недопустимости в рацион подрастающего поколения генетически модифицированных продуктов питания.

Для формирования основ здорового питания школьников нами разработана воспитательно-образовательная программа, включающая все виды деятельности (игровую, продуктивную, познавательную, физкультурно-оздоровительную и др.)

Под воспитательно-образовательной программой по основам здоровьесбережения следует понимать целенаправленное и систематическое воздействие на младших школьников со стороны взрослых в различных видах деятельности с целью их интеллектуального, физического, нравственного, духовного развития и формирования опыта здорового питания.

Программа составлена для учащихся начальных классов. В ней учтены психологические и физиологические особенности младшего школьника, его потребность в движении, смене видов деятельности, соблюдение режима дня, игре, подражании. Темы программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов. Реализация данной Программы наиболее будет эффективна, если использовать в процессе обучения тетради М. М. Безруких, Т. А. Филлиповой «Разговор о правильном питании»

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

1. Программа рассчитана на учащихся с 1 по 4 класс. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В первом полугодии 1 класса занятия проводятся 35 минут, а со второго полугодия 45 минут. Со 2-4 класс занятия проводятся 45 минут.

Участники программы:

учащиеся; педагоги ОУ;

родители, или законные представители; медицинские работники.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов, обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

В приложениях к программе содержатся методические рекомендации, помогающие педагогу грамотно организовать деятельность школьников на занятиях в рамках реализации программы курса внеурочной деятельности.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

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

Задачи:

- сформировать основы здорового образа жизни;
- познакомить детей с основами рационального питания;

- сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения. Основные методы обучения:

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

Формы обучения:

- чтение и обсуждение, практические занятия; ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов, слоганов);

2. Планируемые результаты:

У младших школьников сформируется представление:

- о навыках здорового образа жизни через навыки здорового питания;
- о важности правильного питания, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- о необходимости регулярного питания;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о связи рациона питания и образа жизни.

Младшие школьники будут знать:

- основные питательные вещества;
- полезные продукты и блюда;
- правила гигиены.

Младшие школьники будут иметь:

- выбирать самые полезные продукты;
- соблюдать основные принципы гигиены питания;
- соблюдать режимы питания;

-составлять рацион питания;

-сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Методическое обеспечение:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь.- М.: Медиа Групп, 2010.

Рекомендуемая дополнительная литература:

Витамины. Под ред. Смирнова М.П. -М.: Медицина, 1974.

Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2002.

Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВФ,1996.

Ладодо К.С. Основы рационального питания детей. Киев, 1987.

Начальная школа №8,1992.

Начальная школа №4,1995.

Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.:АСТ - ПРЕСС, 1998.

Надеждина Н.А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.

Лихарев В.С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993.

10.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.

3. Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(первый год обучения)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Если хочешь быть здоров	Урок-игра	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). 	<ul style="list-style-type: none"> -знать героев программы; -уметь называть полезные продукты. 	1н.
2	Важность правильного питания	Комбинированный	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать собственные действия по режиму питания; 	<ul style="list-style-type: none"> -знать о важности правильного питания. 	2н.

			-формировать умения самооценки и самоконтроля;		
3	Самые полезные продукты	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке 	-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	3н.
4	Продукты необходимые человеку ежедневно	Практикум	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование положительной мотивации учебной деятельности; -формирование установки на здоровый образ жизни; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять анализ ; -устанавливать аналогии и причинно-следственные связи; 	-знать какие продукты необходимы человеку ежедневно.	4н.

			-выстраивать логическую цепь рассуждений.		
5	Как правильно есть	Игра-обсуждение «Законы питания»	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формировать навыков самоконтроля <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; -осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах; -осваивать различные способы взаимной помощи партнерам по общению 	<ul style="list-style-type: none"> -знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни. 	5н.
6	Основные принципы гигиены питания	Комбинированный. Практикум	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осознавать свое знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием; -планировать учебную деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> -знать основные принципы гигиены питания. 	6н.

			-осуществлять контроль и оценку ее результатов.		
7	Удивительные превращения пирожка	Соревнование Тест.	Регулятивные: -овладение начальными формами познавательной и личностной рефлексии.	-знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать.	7н.
8	Соблюдения режима дня	Теоретический		-знать как правильно соблюдать режим дня.	8н.
9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	Познавательные: -добывать новые знания; -находить ответы на вопросы используя учебник, свой жизненный опыт и информацию; -сравнивать и группировать предметы и их образы	-знать из каких растений и круп варят каши.	9н.
10	Завтрак-обязательный	Комбинированный		-знать о	10н.

	компонент ежедневного меню		<p>Коммуникативные:</p> <p>-практическое овладение навыками устного монологического и диалогического высказывания;</p> <p>-активное использование речевых средств для решения коммуникативных задач</p>	<p>компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.</p>	
11	Плох обед, если хлеба нет	Урок– представление (театрализованный)	<p>Личностные:</p> <p>- установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;</p>	-знать что«хлеб всему голова»	11н.
12	Обед-ежедневный рацион питания	Практикум	<p>Познавательные:</p> <p>-добывать новые знания;</p> <p>-извлекать информацию, представленную в разных формах(текст, таблица, иллюстрация)</p>	-знать о ежедневном рационе питания школьника.	12н.
13	Время есть булочки	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	<p>Регулятивные:</p> <p>- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	-знать когда надо есть булочки.	13н.
14	Варианты полдника	Практикум		-знать о различных	14н.

15	Значение молока и молочных продуктов	Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»
16	Пора ужинать	Урок-практикум
17	Ужин-обязательный компонент ежедневного	Практикум

Коммуникативные:

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- умение излагать свою точку зрения.

Личностные:

- планировать учебную деятельность;

вариантах полдника.	
-знать о пользе молока и молочных продуктах.	15н.
-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	16н.
-знать что ужин обязательный компонент	17н.

	рациона питания		<p>-осуществлять контроль и оценку ее результатов;</p> <p>- осознавать свое знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием.</p>	ежедневного рациона питания.	
18	Где найти витамины весной	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	<p>Познавательные:</p> <p>-ориентироваться в своей системе знаний;</p> <p>-самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи.</p>	-знать где найти витамины зимой.	18н.
19	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Практикум	<p>Регулятивные:</p> <p>- обращаться к способу действия, оценивая свои возможности;</p> <p>- обладать способностью к волевому усилию и уметь преодолевать препятствия.</p>	-знать о значении витаминов в жизни человека.	19н.
20	Как утолить жажду	Урок-игра «Посещение музея воды»	<p>Коммуникативные:</p> <p>- проявлять интерес и уважение к различным точкам зрения;</p> <p>- выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями</p>	<p>-знать о вреде газированных напитков,</p> <p>-знать о важности достаточного потребления воды.</p>	20н.

21	Значение жидкости для организма человека	Теоретический		–знать о важности значения жидкости.	21н.
22	Ценность разнообразных напитков	Урок-игра «Праздник чая»		-знать о ценности чая.	22н.
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Урок - игра «Мой день»	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; -давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; 	<p>-знать когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит.</p>	23н.
24	Высококалорийные продукты питания	Практикум	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; 	-знать о важности высококалорийных продуктов.	24н.

25	На вкус и цвет товарищей нет	Урок-исследование	<ul style="list-style-type: none"> - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; <p>Регулятивные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать что школьнику важно соблюдать режим питания. 	25н.
26	Навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов	Урок-игра «Приготовь блюдо»	<ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке 	<ul style="list-style-type: none"> -уметь распознавать вкусовые качества употребляемых продуктов. 	26н.
27	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты	Урок-панорама «Овощи ягоды и фрукты-самые витаминные продукты»	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); -формирование положительной мотивации учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -знать витаминные продукты: овощи, ягоды, фрукты. 	27н.
28	Значение фруктов, ягод для организма человека	Практикум	<ul style="list-style-type: none"> -формирование установки на здоровый образ жизни; <p>Познавательные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать о значении фруктов, ягод для организма 	28н.

			-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	человека.	
29	Каждому овощу — свое время	Игра-соревнование «Где прячутся витамины»	- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы; Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания;	-знать о пользе овощей; -уметь готовить витаминные салаты.	29н.
30	Полезные свойства различных овощей	Практикум	-формировать умения самооценки и самоконтроля; Коммуникативные:	-знать о полезных свойствах овощей.	30н.
31	Праздник урожая	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»	-умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; -осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;	-знать основные законы здорового питания.	31н.
32	Знакомства с полезными блюдами для праздничного стола	Урок-игра «Азбука правильного питания»	-осваивать различные способы взаимной помощи партнерам по общению.	-уметь готовить полезные блюда	32н.
33	Итоговое	Практикум		Оформление плаката правильного питания	33н.

	занятие				
--	---------	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(второй год обучения)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Самые полезные продукты.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов;	-уметь называть полезные продукты	1н.
2	Как правильно есть.	Комбинированный	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); Познавательные: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни.	2н.
3	Важность правильного питания	Практикум	- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать о важности правильного питания	3н.
4	Что такое здоровье?	Теоретический	- делать предварительный отбор источников	-знать, как правильно	4н.

			информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	заботиться и укреплять собственное здоровье	
5	Режим питания школьника	Практикум	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания;	- знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	5н.
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Урок-игра «Самая вкусная и полезная каша»	- формировать умения самооценки и самоконтроля;	- знать из каких растений и круп варят каши	6н.
7	Составление меню для завтрака	Практикум	Коммуникативные: - готовность слушать собеседника и вести диалог;	- знать, о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака	7н.
8	Праздник каши	Урок-конкурс	- умение излагать свою точку зрения;	- уметь готовить каши	8н.
9	Плох обед, если хлеба нет	Урок-игра «Секреты обеда»		- знать, что «Хлеб всему голова»	9н.
10	Составление меню обеда	Практикум		- знать о ежедневном рационе питания	10н.
11	Праздник хлеба	Урок-игра		- знать различные сорта хлеба	11н.
12	Экскурсия в булочную	Практикум		- знать, как готовить	12н.

				булочки	
13	Молоко и молочные продукты	Комбинированный	Личностные: -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-знать о пользе молока и молочных продуктах	13н.
14	Пора ужинать	Практикум	-формирование положительной мотивации учебной деятельности; -формирование установки на здоровый образ жизни;	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин	14н.
15	Мясо и мясные блюда	Комбинированный	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-знать о приготовление мясных блюд	15н.
16	Овощи,ягоды,фрукты- витаминные продукты	Комбинированный	Познавательные: - овладение базовыми предметными понятиями;	-знать о пользе витаминов и их значении для организма человека	16н.
17	Каждому овощу свое время	Практикум	- добывать новые знания, находить ответы на	-знать о пользе овощей; -уметь готовить витаминные салаты	17н.
18	На вкус и цвет товарищей нет	Урок-исследование		-знать о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов	18н.
19	Что надо есть, если	Урок-игра «Мой		-знать, когда организм	19н.

	хочешь стать сильнее	день»	вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; Коммуникативные: - умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению.	нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	
20	Из чего состоит наша пища	Теоретический		-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солей, функциях этих веществ в организме	20н.
21	Что нужно есть в разное время года	Практикум		-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	21н.
22	Как правильно питаться,если занимаешься спортом	Урок-игра «Меню спортсмена»	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; -знать о роли питания и физической активности для	22н.

			-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	здоровья человека	
23	Как правильно накрыть стол	Практикум	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания;	-знать правила сервировки стола -уметь применять эти правила	23н.
24	Предметы сервировки стола	Комбинированный	- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	-знать, какие предметы нужны для сервировки стола	24н.
25	Какую пищу можно найти в лесу	Практикум	Познавательные: -добывать новые знания;	-знать, основные правила поведения в лесу,позволяющие избежать ситуаций,опасных для здоровья	25н.
26	Почему полезно есть рыбу	Теоретический	-извлекать информацию, представленную в разных формах(текст, таблица, иллюстрация) - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	-знать, какими полезными свойствами обладает рыба	26н.
27	Рыба и рыбные блюда	Комбинированный	Коммуникативные:	-знать о приготовление рыбных блюд	27н.
28	Дары моря	Практикум	-определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	-знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья	28н.

			-проговаривать последовательность действий на уроке	детского организма	
29	Викторина «В гостях у Нептуна»	Урок-игра		-знать о любимом празднике детворы	29н.
30	Кулинарное путешествие по России	Урок-игра		-знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	30н.
31	Игра-проект «Кулинарный глобус»	Сюжетно-ролевая игра «Кулинарный глобус»		-знать о кулинарном искусстве мира	31н.
32	Конкурс «На необитаемом острове»	Урок-игра		-уметь ориентироваться «На необитаемом острове»	32н.
33	Игра «Аукцион»	Урок - игра		-знать значение слова аукцион	33н.
34	Итоговое занятие	Практикум		Оформление плаката	34н.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(третий год обучения)

№ п/п			Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
-------	--	--	--------------------------------	------------------------	------

	Тема урока	Тип урока			
1	Давайте познакомимся	Урок-викторина	Личностные:	-знать новых героев программы	1 н.
2	Из чего состоит наша пища	Практикум	-характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме	2н.
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Практикум	Познавательные:	-знать о режиме питания -уметь оценивать свой рацион питания	3н.
4	Что нужно есть в разное время года	Комбинированный	- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	4н.
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Урок-рассказ по картинке	Регулятивные:	-уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; -знать о роли питания и физической активности для здоровья человека	5н.
6	Как правильно	Урок-игра		-уметь правильно	6н.

	составить свой рацион питания		Коммуникативные: - готовность слушать собеседника и вести диалог; - умение излагать свою точку зрения;	оценивать свой рацион питания	
7	Режим дня	Практикум	Личностные: -формирование положительной мотивации учебной деятельности; -формирование установки на здоровый образ жизни;	-уметь составить свой режим дня	7н.
8	Здоровье - это здорово	Практикум		Познавательные: - овладение базовыми предметными понятиями; - добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать питательных веществ необходимых организму; -уметь оценивать характер своего питания
9	Энергия пищи	Практикум	Регулятивные: - анализировать собственные действия по	-знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	9н.
10	Где и как готовят пищу	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»		-знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены	10н.
11	Как правильно накрыть стол	Практикум		-знать правила сервировки	11н.

			режиму питания; - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	стола; -уметь применять эти правила	
12	Как правильно вести себя за столом	Урок-игра	Коммуникативные: - умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению.	-знать и уметь применять правила поведения за столом	12н.
13	Ты – покупатель!	Теоретический		-знать права и обязанности покупателя	13н.
14	Ты готовишь себе и друзьям	Практикум		-уметь помогать на кухне, сервировать стол -знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой	14н.
15	Блюда из зерна	Урок-исследование «Ценность зернышка»		-знать о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна	15н.

16	Хлеб - всему голова	Урок-игра		-знать о ценности хлеба	16н.
17	Молоко и молочные продукты	Комбинированный		знать о пользе молока и молочных продуктах	17н.
18	Какую пищу можно найти в лесу	Практикум		-знать, основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья	18н.
19	Что и как можно приготовить из рыбы	Практикум	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов;	-знать принципы приготовления блюд из рыбы	19н.
20	Как правильно есть рыбу	Комбинированный	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-знать какие предметы необходимы для рыбных блюд	20н.
21	Дары моря	Практикум	-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	21н.
22	Кухни разных народов	Комбинированный	Познавательные: -делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	-знать о традициях и обычаях питания в разных странах	22н.
23	Народные праздники, их меню и здоровье	Урок-исследование		-знать как правильно составить меню	23н.

			<p>-ориентироваться в своей системе знаний;</p> <p>-самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p>Регулятивные:</p>		
24	Кулинарная история	Комбинированный	<p>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности</p> <p>- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>-знать о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи</p>	24н.
25	Необычное кулинарное путешествие	Урок-игра	<p>-формировать умения самооценки и самоконтроля;</p>	<p>-уметь развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства</p>	25н.
26	Как питались на Руси и в России	Комбинированный	<p>Коммуникативные:</p> <p>-определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</p> <p>-проговаривать последовательность действий на уроке.</p>	<p>-уметь развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа</p>	26н.
27	Что можно приготовить, если	Урок-игра	<p>Личностные:</p>	<p>-знать об основных требованиях, которые</p>	27н.

	выбор продуктов ограничен		-формирование положительной мотивации учебной деятельности; -формирование установки на здоровый образ жизни;	предъявляются к организации ежедневного рациона питания	
28	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	Практикум	Познавательные: -выполнять анализ ;	-знать и использовать в рационе питания малознакомые и редко используемые овощи и овощную зелень	28н.
29	Вредные и полезные привычки в питании	Урок-исследование	-устанавливать аналогии и причинно-следственные связи;	-знать вредные и полезные привычки в питании	29н.
30	Составляем формулу правильно питания	Практикум	-выстраивать логическую цепь рассуждений.	-уметь составить индивидуальную формулу питания	30н.
31	Кулинары, повара-волшебники.	Урок-игра	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания;	-знать кто такие кулинары, повара	31н.
32	Щи да каша-пища наша	Урок-игра		-знать о пользе каши	32н.
33	Неполезные продукты : сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т.д.), торты, сало	Комбинированный	Коммуникативные: -умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; -осуществлять совместную деятельность в	-знать неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т.д.) торты, сало	33н.
34	Итоговое занятие	Практикум		Праздник «Здоровое питание - отличное настроение»	34н.

			малых и больших группах;		
--	--	--	--------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Дата
1	Самые полезные продукты	Урок-викторина	Личностные:	-знать героев программы	1 н.
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Практикум	-характеризовать свойства некоторых продуктов; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; -выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме	2н.
3	Где найти витамины весной?	Практикум	Познавательные: - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	-знать о режиме питания -уметь оценивать свой рацион питания	3н.
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.	Комбинированный		-знать о пользе витаминов для здоровья человека в разное время года	4н.

5	Каждому овощу свое время.	Урок-рассказ по картинке	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать собственные действия по режиму питания; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; - знать о роли питания и физической активности для здоровья человека 	5н.
6	Как правильно есть?	Урок-игра	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность слушать собеседника и вести диалог; - умение излагать свою точку зрения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно оценивать свой рацион питания 	6н.
7	Плох обед, если хлеба нет.	Практикум	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование положительной мотивации учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь составить свой рацион дня 	7н.
8	Если хочется пить?	Практикум	<ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на здоровый образ жизни; <p>Познавательные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать о питательных веществах необходимых организму; - уметь оценивать характер своего питания 	8н.
9	Из чего состоит наша пища? Что надо есть в разное время года?	Практикум	<ul style="list-style-type: none"> - овладение базовыми предметными 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности 	9н.

			понятиями; - добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;	различных продуктов питания	
10	Как правильно питаться,если занимаешься спортом?	Практикум		-знать, о правилах гигиены	10н.
11	Где и как готовят пищу?	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания; - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Коммуникативные:	-знать правила сервировки стола; об основных предметах кухонного оборудования об основных предметах кухонного оборудования -уметь применять эти правила	11н.
12	Как правильно накрыть стол?	Урок-игра	- умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению.	-знать и уметь применять правила поведения за столом	12н.
13	Молоко и молочные продукты.	Теоретический		знать о пользе молока и молочных продуктах	13н.
14	Блюдо из зерна	Урок-исследование «Ценность зернышка»		-знать о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна,знать о ценности хлеба	14н.
15	. Здоровье-это здорово!	Урок-игра		-знать как питаться перед	15н.

				занятием спортом	
16	Бытовые приборы	Комбинированный		-уметь помогать на кухне, сервировать стол -знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой	16н.
17	Какую пищу можно найти в лесу?	Урок-игра		-знать о съедобных растениях	17н.
18	Ядовитые растения и грибы Ядовитые растения и грибы	Практикум		-знать, основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья	18н.
19	Что и как приготовить из рыбы? Дары моря.	Практикум	Личностные: -характеризовать свойства некоторых продуктов;	-знать принципы приготовления блюд из рыбы	19н.
20	Энергия пищи.	Комбинированный	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	-знать какие предметы необходимы для рыбных блюд	20н.
21	Где и как мы едим?	Практикум	-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);	-знать пользе морепродуктов для улучшения здоровья	21н.

				детского организма		
22	Ты - покупатель.	Комбинированный	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). -ориентироваться в своей системе знаний; -самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи. <p>Регулятивные:</p>	-знать о правилах закупки продуктов и сроках их хранения	22н.	
23	Кухни разных нравов.	Урок-исследование	<p>Регулятивные:</p>	-знать о традициях и обычаях питания в разных странах	23н.	
24	Как питались на Руси и в России?	Комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности - умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 	-знать о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	24н.	
25	Продукты разные важны, продукты разные нужны!	Урок-игра	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умения самооценки и самоконтроля; 	-уметь развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	25н.	
26	Что выращивают	Комбинированный	<p>Коммуникативные:</p>	-уметь развивать представления об истории	26н.	ы!

	нашем краю		-определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; -проговаривать последовательность действий на уроке.	кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа	
27	Если хочешь быть здоров	Урок-игра	Личностные: -формирование положительной мотивации учебной деятельности; -формирование установки на здоровый образ жизни;	-знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	27н.
28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Практикум	Познавательные: -выполнять анализ ; -устанавливать аналогии и причинно-следственные связи;	-знать и использовать в рационе питания малознакомые и редко используемые овощи и овощную зелень	28н.
29	Удивительные превращения пирожка	Урок-исследование	-выстраивать логическую цепь рассуждений.	-знать вредные и полезные привычки в питании	29н.
30	Где найти витамины весной?	Практикум	Регулятивные: - анализировать собственные действия по режиму питания;	-уметь составить индивидуальную формулу питания	30н.
31	Профессия повар, кулинар	Урок-игра		-знать кто такие кулинары, повара	31н.
32	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Урок-игра		-знать о пользе каши	32н.

33	Полезные и не полезные продукты	Комбинированный	Коммуникативные: -умение вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками; -осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах;	-знать неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т.д.) торты, сало	33н.
34	Итоговое	Практикум		Праздник «Здоровое питание - отличное настроение»	34н.

