

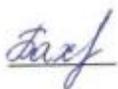
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красногвардейская гимназия»

«Рассмотрено»

На заседании ШМО учителей



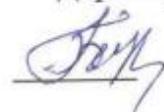
«Согласовано»

Заместитель директора по НМР

  
Н.А. Склярук

«Утверждаю»

Директор гимназии

  
М.А. Беккер

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

Уровень образования: НОО

Класс: 2

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 17 часов в год; в неделю 1 час

с.Донское, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-4 класса составлена на основе следующих документов:

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Красногвардейская гимназия» на 2021-2025 годы (Приказ № 01/08-211 от 30.12.2020 г.);
- Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

### Учебно-методическое обеспечение программы

При разработке программы использованы следующие методические пособия:

1. Образовательная программа, 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.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

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

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

Данную цель конкретизируют следующие **задачи**:

- 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 укреплении 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.
- Воспитание гармонично нравственной личности.

**Отличительными особенностями** являются:

1. Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Занятия строятся 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).

**Формы занятий:**

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

**Методы:**

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

**Подходы:** игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность, художественное творчество, туристско-краеведческая деятельность, общественно-полезная деятельность.

На занятиях предполагается использование следующих **технологий**: игровая, здоровьесберегающая, информационно-коммуникационная, технология проектного обучения, технология формирования УУД.

Таким образом, занятия по внеурочной программе опираются на содержание уроков в рамках учебной программы, являясь их логическим продолжением, и направлены на расширение и углубление материала.

**Место программы внеурочной деятельности**

«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по 0,5 часа в неделю: 1 класс – 16 часов, 2- 4 классы – 17 часов.

## Форма контроля

- участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального),
- участие в социальных акциях,
- выставки рисунков;
- защита проектов;
- выпуски тематических стенгазет, оформление тематических выставок;
- конференции (участие обучающихся в классных, школьных мероприятиях) и т.п.

Программа внеурочной деятельности	Класс	Форма аттестации	Сроки аттестации
<b>Общекультурное направление</b>			
Разговор о правильном питании	2	творческая работа	13-24.12.2021

## Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные:*

Патриотическое воспитание: проявлением интереса к прошлому и настоящему российской математики, ценностным отношением к достижениям российских математиков и российской математической школы, к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание: готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представлением о математических основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (выборы, опросы и пр.); готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного.

Трудовое воспитание: установкой на активное участие в решении практических задач математической направленности, осознанием важности математического образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений; осознанным выбором и построением индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

Эстетическое воспитание: способностью к эмоциональному и эстетическому восприятию математических объектов, задач, решений, рассуждений; умению видеть математические закономерности в искусстве.

Ценности научного познания: ориентацией в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, пониманием математической науки как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации; овладением языком математики и математической культурой как средством познания мира; овладением простейшими навыками исследовательской деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовностью применять математические знания в интересах своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); сформированностью навыка рефлексии, признанием своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Экологическое воспитание: ориентацией на применение математических знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознанием глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: — готовностью к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; — необходимостью в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; — способностью осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

-основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

- 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;

- важность употребления молочных продуктов.

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

-составлять меню;

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

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

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма
- накрывать праздничный стол

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 класс**

#### **Вводное занятие. Экскурсия в столовую (1 час)**

Столовая. Зачем нужна столовая. Кто здесь работает. Что здесь готовят

*Формы деятельности*

Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсия в столовую.

*Виды деятельности*

Формирование представлений о столовой и ее работниках

#### **Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда. (1 час)**

Режим питания в семье. Любимые продукты семьи. Любимые блюда

#### **Полезные продукты. Экскурсия в магазин. (1 час)**

Что мы едим. Полезные продукты. Виды магазинов. Экскурсия в магазин

*Формы деятельности*

Работа в тетрадях, оформление плаката.

*Виды деятельности*

Знакомство с режимом питания в семье. Формирование представлений о продуктах для приготовления пищи. Выбор любимых блюд

#### **Оформление дневника. Практическая работа. (1 час)**

Дневник питания для чего он нужен. Как заполнить и вести дневник питания.

*Формы деятельности*

Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

*Виды деятельности*

Формирование представления о продуктах питания. Осуществление выбора полезных продуктов.

Знакомство с видами магазинов. Экскурсия в магазин

#### **Проведение тестирования «Самые полезные продукты». (1 час)**

Выполнение теста

*Формы деятельности*

Практическая работа

*Виды деятельности*

Формирование представления о дневнике питания. Знакомство с правилами ведения дневника питания.

#### **Правила питания. Гигиена питания. Оформление плаката правильного питания. (1 час)**

Правила гигиены. Гигиена питания.

Правила гигиены. Гигиена питания.

*Формы деятельности*

Сюжетно-ролевая игра, соревнование. Оформление плаката

*Виды деятельности*

Знакомство с правилами питания. Формирование представления о гигиене питания.

### **Удивительное превращение пирожка. Режим питания школьника. (1 час)**

Режим питания школьника. Когда и что полезно есть.

Режим питания школьника. Когда и что полезно есть

*Формы деятельности*

Сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка

*Виды деятельности*

Формирование представления о режиме питания школьника.

### **Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака.**

Каша. Виды каш. Продукты для каш. Меню для завтрака

*Формы деятельности*

Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку».

Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

*Виды деятельности*

Формирование представления о кашах. Знакомство с видами каш и продуктами для их приготовления

### **Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1 час)**

*Формы деятельности*

Игры, конкурсы, викторины.

*Виды деятельности*

Участие в конкурсных мероприятиях

### **«Плох обед, если хлеба нет». Составление меню обеда. Секреты обеда. (1 час)**

Обед. Что полезно есть на обед. Секреты обеда. Меню на обед

*Формы деятельности*

Игры, конкурсы, викторины. Составление меню.

*Виды деятельности*

Формирование представления об обеде. Знакомство с полезными продуктами питания.

Составление меню на обед

### **Проведения «Праздника хлеба» (1 час)**

Хлеб. Продукты для его приготовления. Где готовят хлеб.

*Формы деятельности* сюжетно-ролевая игра

*Виды деятельности*

Формирование представления о хлебе и продуктах для его изготовления

### **Практическая работа «Советы Хозяйки». (1 час)**

Мой режим дня. Мой режим питания. Мое меню на день.

*Формы деятельности*

Беседа, практическая работа, презентация

*Виды деятельности*

Формирование представления о режиме дня школьника. Знакомство с режимом питания.

Составление меню на день

### **Подведение итогов. Итоговая работа (2 часа)**

*Виды деятельности*

Выполнение итоговой работы

## **2 класс**

### **Давайте познакомимся. Если хочешь быть здоров (2 часа)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

*Формы деятельности*

Беседа, практическая работа, ролевые игры, викторина

*Виды деятельности*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### **Самые полезные продукты (1 час)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

### *Формы деятельности*

Конкурс-викторина «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Ролевые игры.

### *Виды деятельности*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### **Удивительные превращения пирожка (1 час)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

### *Формы деятельности*

Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. Экскурсия в столовую.

### *Виды деятельности*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### **Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (1 час)**

Ежедневное меню. О кашах.

### *Формы деятельности*

Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.

### *Виды деятельности*

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

### **Плох обед, если хлеба нет (1 час)**

Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

### *Формы деятельности*

Конкурсы, ролевые игры. Работа в тетрадях.

### *Виды деятельности*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

### **Полдник. Время есть булочки (1 час)**

Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов.

### *Формы деятельности*

Практика: игры, викторины, составление меню полдника.

### *Виды деятельности*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

### **Пора ужинать (1 час)**

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

### *Формы деятельности*

Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры *Виды деятельности*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

### **На вкус и цвет товарищей нет (1 час)**

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

### *Формы деятельности*

Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры

### *Виды деятельности*

Формировать представление о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Формировать представление о распознавании вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

### **Если хочется пить... (1 час)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.

*Формы деятельности*

Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» *Виды деятельности*

Формировать представление о ценностях разнообразных напитков.

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее (1 час)**

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.

*Формы деятельности*

Работа в тетрадях, составление меню

*Виды деятельности*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

**Где найти витамины весной? (1 час)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш. Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

*Формы деятельности*

Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.

*Виды деятельности*

Формирование представлений о значении витаминов и минеральных веществ в питании человека

**Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (1 час)**

Как картофель «завоевал Россию». Витамины в бочке. Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Лекарство из редьки.

*Формы деятельности*

Конкурс загадок. Творческая работа

*Виды деятельности*

**Каждому овощу своё время (1 час)**

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковородке. Туранский салат. Витамины в бочке. Зимний салат «фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

*Формы деятельности*

*Формы деятельности*

Тест «Самые полезные продукты». Ролевая игра «Каждому овощу своё время».

*Виды деятельности*

Формирование представления о рациональном и сбалансированном питании

**Кто жить умеет по часам (1 час)**

Мой режим дня. Мой режим питания. Составление меню.

*Формы деятельности*

Составление режима питания

*Виды деятельности*

Сформировать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**Обобщающее занятие. Итоговая работа (2 часа)**

**3 класс**

**Разнообразие питания (5 ч)**

Из чего состоит наша пища. Практическая работа «Меню сказочных героев». Что нужно есть в разное время года. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Творческое задание оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

*Формы деятельности*

Игра «Молочное меню». Викторина. Беседа. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Викторина «Чиполино и его друзья».

*Виды деятельности*

Знакомятся 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, с самыми полезными продуктами. Знакомятся с особенностями национальной кухни.

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи (7 ч)***

Оформление дневника здоровья. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Конкурс кулинаров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов. Оформление дневника «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»

#### ***Формы деятельности***

Творческое задание оформление дневника здоровья. Составление меню. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. Ролевая игра «Ты – покупатель.» Беседа. Анкетирование.

#### ***Виды деятельности***

Знакомство с гигиеной школьника. Изучают где и как готовят пищу, что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Знакомятся с продуктами 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.

#### ***Этикет (4ч)***

Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол.

#### ***Формы деятельности***

Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

Экскурсия на кухню в школьной столовой. Викторина. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Проект «Вкусные традиции моей семьи». Игра Необычное кулинарное путешествие. Беседа.

#### ***Виды деятельности***

Знакомство с правилами поведения в столовой. Учатся, как правильно накрыть стол. знакомятся с предметами сервировки стола. Учатся как правильно вести себя за столом, как правильно есть. Знакомятся с кухней разных народов. Узнают, как питались на Руси и в России. Знакомство с правилами поведения в гостях. Узнают, когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

#### ***Итоговая работа (1 час)***

#### ***Виды деятельности***

Выполнение итоговой работы.

### **4 класс**

#### ***Разнообразие питания (5 ч)***

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

#### ***Формы деятельности***

Работа в тетради. Конкурс кулинаров. Дневник «Мой день». Экскурсия на кухню в школьной столовой. Игра-исследование. Викторина. Творческие работы. Беседы. Загадки и пословицы. Творческие работы и рисунки. Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме.

#### ***Виды деятельности***

Знакомство с разнообразием продуктов питания и меню. Изучение материала по теме урока. Оформление дневника здоровья. Ролевые игры. Отгадывание загадок. Знакомство с правильным питанием во время занятий спортом. Изучение полезных свойств овощей и фруктов. Составление меню. Создание общего мини-проекта «Банка витаминов». Знакомство с национальными блюдами разных народов через просмотр видеоролика.

Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Конкурс-рассказ «Моя любимая зелень».

Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме.

Создание мини-проектов по теме уроков.

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи (7 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.

#### *Формы деятельности*

Работа в тетради. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». Конкурс кулинаров. Дневник «Мой день». Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс «Салфеточка». Беседы. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Загадки и пословицы. Творческие работы и рисунки.

#### *Виды деятельности*

Ролевые игры. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме. Просмотр реклам о еде и её анализ. Мастер-класс по приготовлению быстрого салата. Конкурс рисунков. Отгадывание загадок.

#### **Этикет (4ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

#### *Формы деятельности*

Работа в тетради. Беседы. Игры. Загадки и пословицы. Творческие работы и рисунки. Ролевые игры. Конкурс «Мама папа я - здоровая семья». Проекты.

#### *Виды деятельности*

Знакомство с правилами поведения в столовой, этикетом. Ролевые игры. Изучение материала по теме урока. Просмотр реклам о еде и её анализ. Мастер-класс по приготовлению быстрого салата. Конкурс рисунков и плакатов по теме урока. Отгадывание загадок. Составление меню. Беседы. Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме. Составление мини-проектов с фотографиями. Создание видеороликов о вкусных традициях семьи. Демонстрация блюд. Просмотр готовых видеороликов в классе. Оценка работ.

#### **Итоговая работа (1 час)**

#### *Виды деятельности*

Выполнение итоговой работы

**2 класс Раздел 3. Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во	Дата по плану	Фактическая дата часов
1.	<b>Давайте познакомимся. Если хочешь быть здоров</b> Знакомство с героями программы. Рацион питания.	1		
2.	Группы питательных веществ. Разнообразие питания.	1		
3.	<b>Самые полезные продукты</b> Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.	1		
4.	<b>Удивительные превращения пирожка</b> Предметы кухонной утвари, оборудования, их назначение. Принципы устройства кухни.	1		
5.	<b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?</b> Завтрак. Что можно есть на завтрак. Ежедневное меню. О кашах.	1		
6.	<b>Плох обед, если хлеба нет</b> Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.	1		
7.	<b>Полдник. Время есть булочки</b> Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов.	1		
8.	<b>Пора ужинать</b> Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.	1		
9.	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b> О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	1		
10.	<b>Если хочется пить...</b> Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1		
11.	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</b> Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.	1		
12.	<b>Где найти витамины весной</b> Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш. Интересные истории фруктов.	1		
13.	<b>Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты</b> Как картофель «завоевал Россию». Витамины в бочке. Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Лекарство из редьки.	1		
14.	<b>Каждому овощу свое время</b> Рациональное, сбалансированное питание. Самые полезные продукты	1		

	<b>Кто жить умеет по часам</b>			
15.	Мой режим дня.	1		
16.	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование</b>	1		
17.	Мой режим питания. Составление меню.	1		

### Итоговый тест

**1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?**

- A) богатство
- B) здоровье
- C) сила

**2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.**

**Обведи правильный ответ.**

- A) чтобы были чистыми
- B) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- C) надо пользоваться мылом
- D) следует мыть руки перед едой

**3. Почему в школе необходимо горячее питание?**

- A) чтобы дома не завтракать
- B) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- C) так хотят учителя

**4. Определи полезные продукты**



**6. Какие продукты нужно есть каждый день?**

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

**7. Сколько раз в день нужно принимать пищу:**

- A) 3 раза
- B) 4 раза
- C) 5 раз

**8. Каким должен быть ужин**

- A) плотным
- B) лёгким

**9. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды**

- A) зубы
- B) язык
- C) желудок

**10. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?**

- A) витамин С
- B) витамин А

С) витамин Д



**Критерии оценивания.**

1 – 10 вопросы - по 1 баллу за правильный ответ

Всего 10 баллов за работу

Оценивание.

«зачет» - 5 -10 баллов

«не зачет» - 0 – 4 балла