

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красногвардейская гимназия»

«Рассмотрено»  
На заседании ШМО учителей  
начальных классов  
  
Е.С. Юртаева  
Протокол № 1  
от « 23 » августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по НМР  
  
Склярук Н.А.  
«24» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор гимназии  
  
М.А. Беккер  
Приказ № 01/08-106  
от «28 » августа 2023 г.

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

Уровень образования: НОО

Класс: 3

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 17 часов в год; в неделю 0,5 час**

Учитель: Марчукова М.И., Бахтиярова Э.С.

с.Донское, 2023г.

## 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.

| Программа внеурочной деятельности | Класс | Форма аттестации      | Сроки аттестации |
|-----------------------------------|-------|-----------------------|------------------|
| <b>Общекультурное направление</b> |       |                       |                  |
| Разговор о правильном питании     | 3     | итоговое тестирование | 13-24.12.2023    |

### 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.

### 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:*

Гражданское и патриотического воспитание: осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и обязанности гражданина, качествах патриота своей страны.

Духовно-нравственное воспитание: понимание связи человека с окружающим миром; бережное отношение к среде обитания; проявление заботы о природе; неприятие действий, приносящих ей вред. Признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; выполнение нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений.

Эстетическое воспитание: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Проявление желания обогащать свои знания, способность к поисково-исследовательской деятельности.

*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 справиться 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 Хозяюшки». (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 тетрадах, 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 тетрадах.

##### *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 сковороде. 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**

#### ***Разнообразии 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 тетюшки 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 вилкой.

#### ***Итоговая работа (1 час)***

#### ***Виды деятельности***

Выполнение итоговой работы.

### **4 класс**

#### ***Разнообразии 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 «Чиполино 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

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

3 класс

| №  | Тема  | Кол-во | Дата по плану | Фактическая дата часов |
|----|---|--------|---------------|------------------------|
| 1. | <b>Разнообразие питания</b><br>Из чего состоит наша пища.                           | 1      |               |                        |
| 2. |   |        |               |                        |
| 3. | Что нужно есть в разное время года<br>Игра -исследование «Это удивительное молоко». | 1      |               |                        |
| 4. |   |        |               |                        |
| 5. | Творческое задание оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».               | 1      |               |                        |
| 6  | <b>Гигиена питания и приготовление пищи</b><br>Оформление дневника здоровья         | 1      |               |                        |
| 7  | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи  | 1      |               |                        |
| 8  | Конкурс кулинаров   | 1      |               |                        |
| 9. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом                                    | 1      |               |                        |
| 10 | Составление меню для спортсменов  | 1      |               |                        |
| 11 | Оформление дневника «Мой день»  | 1      |               |                        |
| 12 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи».  | 1      |               |                        |
| 13 | <b>Этикет.</b> Где и как готовят пищу.  | 1      |               |                        |
| 14 | Экскурсия в столовую.   | 1      |               |                        |
| 15 | Как правильно накрыть стол.   | 1      |               |                        |
| 16 | <b>Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование</b>                              | 1      |               |                        |
| 17 | Проект «Вкусные традиции моей семьи»  | 1      |               |                        |

#### Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации 3 класс

Внимательно прочитав каждый вопрос, выбери один верный, по твоему мнению, ответ.

Сколько раз в день Вы едите?

1. 3-5 раз

2 .1-2 раза

3. 7-8 раз, сколько захочу.

Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1. да, каждый день

2. иногда не успеваю

3. не завтракаю.

Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

1. булочку с компотом,

2. сосиску, запеченную в тесте,

3. кириешки или чипсы.

Едите ли Вы на ночь?

1 .стакан кефира или молока,

2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3. мясо (колбасу) с гарниром.

Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1. всегда, постоянно,

2. редко, во вкусных салатах,

3. не употребляю.

Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1. каждый день,

2. 2 – 3 раза в неделю,

3 .редко.

Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2. ем иногда, когда заставляют,

3 .лук и чеснок не ем никогда.

Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1 .ежедневно,

2. 1- 2 раза в неделю,

3. не употребляю.

Какой хлеб предпочитаете?

1. хлеб ржаной или с отрубями,

2. серый хлеб,

3 .хлебобулочные изделия из муки в/с.

Рыбные блюда в рацион входят:

1. 2 и более раз в неделю,

2. 1-2 раза в месяц,

3. не употребляю.

Какие напитки вы предпочитаете?

1. сок, компот, кисель;

2. чай, кофе;

3 .газированные.

В вашем рационе гарниры бывают:

1. из разных круп,

2. в основном картофельное пюре,

3. макаронные изделия.

Любите ли сладости?

1. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

Отдаёте чаще предпочтение:

1. постной, варёной или паровой пище,

2. жареной и жирной пище,
- 3 .маринованной, копчёной.

Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1. да,
2. нет.

Ключи:

Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали:

от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**4 класс**