Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по внеурочному курсу общекультурного направления**

**"Разговор о правильном питании"**

**для обучающихся 1-4 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработали: Гурина Т.В. - воспитатель,

Мирошниченко Л.Н. - воспитатель,

Калашникова Н.И. - воспитатель,

Харитонова Н.Л. - воспитатель

г. Заринск

2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр.3-4 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 4-5 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр.5- 6 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр.6-9 |
| 5. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Стр. 9 |
| 6. | Содержание внеурочного коррекционного курса | стр.9- 11 |
| 7. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр.11- 18 |
| 8. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр.18 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 19-22 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 23 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности общекультурного направления **"Разговор о правильном питании"** разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа–интернат» на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности социального направления

**«Разговор о правильном питании**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основе Программ: «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).

**1.2.Цели курса внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании":**

**Цель программы**- способствовать формированию у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:  **-** сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; - сформировать и развить у подростков представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье; - расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила; - развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, формирование чувства уважения к культуре своего народа; - научить использовать полученные знания в повседневной жизни; -формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учётом правил безопасного образа жизни, формирование культуры поведения в информационной среде; - повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; - развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде; умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность.

Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников. **Основные направления коррекционной работы:**

1. Развитие различных видов мышления, основных мыслительных операций.

2. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

3. Развитие основных психических функций.

4. Развитие речи и овладение техникой речи.

5. Расширение представлений об окружающем мире, обогащение словаря.

6. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**2. Общая характеристика внеурочного курса Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. **Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы. Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

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

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий). Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.** Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

3. Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). **Программа рассчитана на детей 6,6-11 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. Режим занятий - вторая половина дня**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о здоровом и правильном питании»; 3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья». **Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный курс "** **Разговор о правильном питании "** | **Часов в неделю** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Часов в год** |
| 1 класс | 1 час | 8 | 8 | 9 | 8 | 33 |
| 2 класс | 1 час | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |
| 3 класс | 1 час | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |
| 4 класс | 1 час | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |
| Итого |  |  |  |  |  | 135 |

**Прогнозируемые результаты освоения программы**

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

- о правилах и основах рационального питания,

- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

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

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

**умения:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; - дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; - дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**4.1. Личностными** результатами изучения курса « Разговор о правильном питании"

в 1-4 классе является формирование следующих умений:

1. осознание себя как гражданина России;

2. формирование чувства гордости за свою Родину;

3.воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4.овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире,

5.овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6.владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями. Использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём. Принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8.принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10. способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12. развитие этических чувств, проявление доброжелательности. Эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи. Проявление сопереживания к чувствам других людей;

13. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14. проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения курса "Разговор о правильном питании" представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания материала.

**Минимальный уровень:**

- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;

**Достаточный уровень:**

- обобщать, делать несложные выводы;

-определять последовательность действий;

- формирование первоначальных представлений о значении правильного питания для укрепления здоровья;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, полезные привычки и т.д.)

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**-** Учащиеся должны знать: полезные продукты, правила этикета, роль правильного питания в ЗОЖ;

- выбирать в рацион питания полезные продукты.

**4.3.1. Личностные учебные действия** обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации: обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. Положительное отношение к окружающей действительности: готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию..Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** обеспечивают возможность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("педагог-ученик", «ученик-ученик", "ученик-класс", "педагог -класс");

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогом;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом занятии и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4.3.4.Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать, писать, выполнять арифметические действия;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

##### Первый уровень результатов «ученик научится»

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

##### Второй уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

**5. Требования к уровню подготовки обучающихся**

***Знания, умения, навыки*,** которые формирует данная программа у младших школьников: В 1 – м классе:

* знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
* навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
* умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

* знание о структуре ежедневного рациона питания;
* навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
* умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

* знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

* - знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
* навыки, связанные с этикетом в области питания;
* - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

**6. Содержание внеурочного курса «Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Класс** | **Задачи** |
| «Разговор о правильном питании» | 1 класс | - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;  - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| 2 класс | - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| «Две недели в лагере здоровья» | 3 класс | - освоение детьми практических навыков рационального питания;  - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |
| 4 класс | - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;  - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. |

**Содержание курса**

* ***Разнообразие питания (20 ч)*** Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».
* ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)*** Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.
* ***Этикет (30 ч)*** Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.
* ***Рацион питания (20 ч)*** Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.
* ***Из истории русской кухни (17ч)***

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | | 4 класс | |
| **Кол-во часов** | **Из них практи-ческих** | **Кол-во часов** | **Из них практи-ческих** | **Кол-во часов** | **Из них практи-ческих** | **Кол-во часов** | **Из них практи**  **ческих** |
| 1. | Разнообразие питания | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | 2 | 12 | 4 | 12 | 3 | 14 | 3 |
| 3. | Этикет | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 | 3 | 6 | 2 |
| 4. | Рацион питания | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 1 |
| 5. | Из истории русской кухни | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 |
| Итого |  | 33 | 8 | 34 | 12 | 34 | 11 | 34 | 10 |

**7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

**1-й год обучения модуль «Разговор о правильном питании» 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Примечание** |
| **1.** | **Разговор о правильном питании. 1 класс.** | **33** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1 | Знакомство с программой . Беседа.  Просмотр презентация. |  |
| 1.2 | Из чего состоит наша пища | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах. Работа в тетрадях. |  |
| 1.3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 | Беседа. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.4 | Самые полезные продукты | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |  |
| 1.5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. |  |
| 1.6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | Беседа. Сказка "Вкусный Пирожок". Упражнение на расслабление. |  |
| 1.7 | Твой режим питания | 1 | Беседа. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.8 | Из чего варят каши | 1 | Просмотр презентации. Доклады детей. Динамическая пауза. |  |
| 1.9 | Как сделать кашу вкусной | 1 | Игра «Что за чем?». Технологические карты "Приготовление каши". |  |
| 1.10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | Динамическая пауза Изготовление плаката в технике коллаж. |  |
| 1.11 | Хлеб всему голова | 1 | Просмотр презентации. Пословицы и поговорки о хлебе. |  |
| 1.12 | Полдник | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.13 | Время есть булочки | 1 | Беседа. Просмотр презентация. Задание "Подбери рифму". |  |
| 1.14 | Пора ужинать | 1 | Беседа. Игра "Что можно есть на ужин". Динамическая пауза. |  |
| 1.15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | Беседа. Просмотр презентации.  Загадки. Работа в парах. |  |
| 1.16 | Мясо и мясные блюда | 1 | Беседа. Игра "Угадай-ка". Динамическая пауза. |  |
| 1.17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах. Работа в тетрадях. |  |
| 1.18 | Всякому овощу – свое время | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. |  |
| 1.19 | Как утолить жажду | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. Игра "Можно, нельзя". |  |
| 1.20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 | Просмотр презентации. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. |  |
| 1.21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | Беседа. Игра "Угадай-ка". Упражнение на расслабление. |  |
| 1.22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | Беседа. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | Просмотр презентации. Доклады детей. Динамическая пауза. |  |
| 1.24 | Каждому овощу – свое время | 1 | Изготовление плаката в технике коллаж. Динамическая пауза. |  |
| 1.25 | Народные праздники, их меню | 1 | Просмотр презентации. Пословицы и поговорки о хлебе. |  |
| 1.26 | Народные праздники, их меню | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.27 | Как правильно накрыть стол. | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.28 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | Просмотр презентации. Пословицы и поговорки.  Игра "Этикет". |  |
| 1.29 | Щи да каша – пища наша | 1 | Беседа. Просмотр мультфильма. Рисунки. Игра "Картинка". |  |
| 1.30 | Что готовили наши прабабушки. | 2 | Беседа. Просмотр презентации.  Загадки. Работа в парах. |  |
| 1.31 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | Квест. Динамическая пауза. |  |
| 1.32 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**2-й год обучения модуль «Разговор о правильном питании» 2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Примечание** |
| **1.** | **Разговор о правильном питании. 2 класс.** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | Знакомство с программой . Беседа. Просмотр презентация. |  |
| 1.2 | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах. Работа в тетрадях. |  |
| 1.3 | Время есть булочки. | 1 | Беседа. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.4 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | Сюжетно-ролевые игры, изготовление плаката. Динамическая пауза. |  |
| 1.5 | Конкурс- викторина «Знатоки молока». | 1 | Викторина, сюжетно-ролевые игры. |  |
| 1.6 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | Игра "Любишь, не любишь". Упражнение на расслабление. Изготовление книжки. |  |
| 1.7 | Пора ужинать | 1 | Беседа. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.8 | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | Просмотр презентации. Практическая работа. Динамическая пауза. |  |
| 1.9 | Составление меню для ужина. | 1 | Игра «Что за чем?». Практическая работа (составление меню для ужина). |  |
| 1.10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Беседа. Динамическая пауза Изготовление плаката в технике коллаж. |  |
| 1.11 | Морепродукты. | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.12 | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Беседа. Просмотр презентация. Задание "Подбери рифму". |  |
| 1.13 | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Беседа. Игра " Любишь, не любишь ". Динамическая пауза. |  |
| 1.14 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | Беседа. Просмотр презентации.  Загадки. Работа в парах. |  |
| 1.15 | Как утолить жажду | 1 | Беседа. Игра "Угадай-ка". Динамическая пауза. |  |
| 1.16 | Игра «Посещение музея воды» | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах. Работа в тетрадях. |  |
| 1.17 | Праздник чая | 1 | Просмотр презентации. Сервировка стола к чаю. Динамическая пауза. |  |
| 1.18 | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Игра "Можно, нельзя". |  |
| 1.19 | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | Просмотр презентации. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Составление меню. |  |
| 1.20 | Практическая работа «Мой день» | 1 | Игра "Угадай-ка". Упражнение на расслабление. Рисунок. |  |
| 1.21 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.22 | Практическая работа «Приготовление витаминного салата» | 1 | Просмотр презентации. Игра "Овощи для салата". Динамическая пауза. |  |
| 1.23 | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | Игра "Поле чудес". Динамическая пауза. |  |
| 1.24 | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | Просмотр презентации. Изготовление плаката. |  |
| 1.25 | Посадка лука. | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. Посадка лука в ящик. |  |
| 1.26 | Каждому овощу свое время. | 1 | Беседа. Игра "Советы Огородника". Просмотр видео. Динамическая пауза. |  |
| 1.27 | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». | 1 | Просмотр презентации. Пословицы и поговорки. Сюжетно-ролевая игра. |  |
| 1.28 | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | Беседа. Просмотр мультфильма. Рисунки. Игра "Картинка". |  |
| 1.29 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Работа в парах, изготовление книжки. |  |
| 1.30 | Игра: «Наше питание» | 1 | Квест. Динамическая пауза. |  |
| 1.31 | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 2 | Просмотр рекламных роликов. Инсценировка рекламы. |  |
| 1.32 | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | Просмотр презентация. Задание "Подбери рифму". |  |
| 1.33 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**3-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль «Две недели в лагере здоровья» 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Примечание** |
| **1.** | **Две недели в лагере здоровья. 3 класс** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 | Беседа. Просмотр презентация. |  |
| 1.2 | Викторина «Поле чудес». | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах, викторина. Работа в тетрадях. |  |
| 1.3 | Из чего состоит наша пища | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.4 | Игра «Меню сказочных героев» | 1 | Сюжетно-ролевые игры,. Динамическая пауза. |  |
| 1.5 | Что нужно есть в разное время года | 1 | Викторина, сюжетно-ролевые игры. |  |
| 1.6 | Оформление дневника здоровья | 1 | Игра "Любишь, не любишь". Упражнение на расслабление. Изготовление дневника. |  |
| 1.7 | Выпуск плаката о составе нашей пищи | 1 | Беседа. Работа в парах. Изготовление плаката. Динамическая пауза. |  |
| 1.8 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 | Просмотр презентации. Игра. Динамическая пауза. |  |
| 1.9 | Конкурс кулинаров | 1 | Игра «Кулинар». Практическая работа (составление меню). |  |
| 1.10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | Беседа. Динамическая пауза Изготовление плаката в технике коллаж. |  |
| 1.11 | Составление меню для спортсменов | 1 | Беседа. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 | Беседа. Работа в дневниках. Задание "Подбери рифму". |  |
| 1.13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 | Спортивные состязания. Динамическая пауза. |  |
| 1.14 | Где и как готовят пищу | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.15 | Экскурсия в столовую. | 1 | Экскурсия на школьную кухню. Загадки. |  |
| 1.16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 | Конкурсная игра. Работа в группах. Работа в тетрадях. |  |
| 1.17 | Как правильно накрыть стол. | 1 | Просмотр презентации. Сервировка стола к обеду. Динамическая пауза. |  |
| 1.18 | Игра накрываем стол | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Игра "Можно, нельзя". |  |
| 1.19 | Молоко и молочные продукты | 1 | Просмотр презентации. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Рисунки. |  |
| 1.20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 | Игра "Угадай-ка". Упражнение на расслабление. Рисунок. |  |
| 1.21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 | Беседа. Работа в парах, игра-исследование. Динамическая пауза. |  |
| 1.22 | Молочное меню | 1 | Просмотр презентации. Составление меню. Динамическая пауза. |  |
| 1.23 | Блюда из зерна | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.24 | Путь от зерна к батону | 1 | Просмотр презентации. Изготовление плаката. |  |
| 1.25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 | Игра. Динамическая пауза. |  |
| 1.26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 | Конкурсная игра. Просмотр видео. Динамическая пауза. |  |
| 1.27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 | Просмотр презентации. Сюжетно-ролевая игра. |  |
| 1.28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | Праздник хлеба. |  |
| 1.29 | Повар – профессия древняя. | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Работа в парах. |  |
| 1.30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 | Оформление выставки поделок. Динамическая пауза. |  |
| 1.31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 | Работа над проектом. Динамическая пауза. |  |
| 1.32 | Творческий отчет. | 1 | Презентация проекта. |  |
| 1.33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 | Интерактивная экскурсия. |  |
| 1.34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**4-й год обучения программы «Разговор о правильном питании» модуль «Две недели в лагере здоровья» 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Примечание** |
| **1.** | **Две недели в лагере здоровья. 4 класс** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Здоровое питание. | 1 | Беседа. Просмотр презентация. |  |
| 1.2 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | Игра «Полезно – вредно». Работа в группах, викторина. |  |
| 1.3 | Правила поведения в лесу | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.4 | Лекарственные растения | 1 | Беседа. Сюжетно-ролевые игры,. Динамическая пауза. |  |
| 1.5 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | Сюжетно-ролевые игры. Динамическая пауза. |  |
| 1.6 | Конкурс рисунков "В подводном царстве" | 1 | Игра "Золотая рыбка". Рисунки. Упражнение на расслабление. |  |
| 1.7 | Эстафета поваров | 1 | Эстафета. Работа в парах. Динамическая пауза. |  |
| 1.8 | Конкурс пословиц и поговорок | 1 | Просмотр презентации. Игра. Динамическая пауза. |  |
| 1.9 | Дары моря. | 1 | Игра «Морепродукты». Практическая работа (составление меню). |  |
| 1.10 | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | Интерактивная экскурсия. Беседа. Динамическая пауза |  |
| 1.11 | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | Изготовление плаката. Игра "Советы Хозяюшки". Динамическая пауза. |  |
| 1.12 | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | Викторина. Задание "Подбери рифму". Физминутка. |  |
| 1.13 | Меню из морепродуктов | 1 | Составление меню. Динамическая пауза. |  |
| 1.14 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.15 | Традиционные блюда нашего края | 1 | Просмотр видео. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.16 | Практическая работа по составлению меню | 1 | Работа в группах, составление меню. Работа в тетрадях. |  |
| 1.17 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | Просмотр презентации. Сервировка стола к обеду. Динамическая пауза. |  |
| 1.18 | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Игра "Можно, нельзя". |  |
| 1.19 | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | Просмотр презентации. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры. Рисунки. |  |
| 1.20 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | Игра "Угадай-ка". Упражнение на расслабление. Рисунок. |  |
| 1.21 | Составление недельного меню | 1 | Беседа. Работа в парах, игра-исследование. Динамическая пауза. |  |
| 1.22 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | Просмотр презентации. Составление меню. Динамическая пауза. |  |
| 1.23 | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Динамическая пауза. Загадки. |  |
| 1.24 | Как правильно вести себя за столом | 1 | Просмотр презентации. Изготовление плаката. |  |
| 1.25 | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 | Игра. Динамическая пауза. |  |
| 1.26 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | Конкурсная игра. Просмотр видео. Динамическая пауза. |  |
| 1.27 | Накрываем праздничный стол | 1 | Просмотр презентации. Сюжетно-ролевая игра. |  |
| 1.28 | Накрываем праздничный стол | 1 | Праздник хлеба. |  |
| 1.29 | Блюда из картошки. | 1 | Беседа. Просмотр презентации. Работа в парах. |  |
| 1.30 | Этикет. | 1 | Оформление выставки поделок. Динамическая пауза. |  |
| 1.31 | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 | Работа над проектом. Динамическая пауза. |  |
| 1.32 | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 | Презентация проекта. |  |
| 1.33 | Викторина по изученным темам. | 1 | Интерактивная экскурсия. |  |
| 1.34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»**

**8.1. Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. .Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

**8.2. Материально - технические оснащение учебного процесса**

Для достижения поставленной цели и задач необходимо специальное оборудование:

1. Комплект таблиц: «Основы безопасности и жизнедеятельности», «Безопасное поведение школьника», «Правила личной гигиены», «Дневник твоего здоровья».

4. Компьютер, проектор.

5. МФУ.

6. Материал для творческой деятельности: альбом, пластилин, краски, и т.д.

8. Иллюстрации, набор карточек по темам.

9. Художественная литература.

**Приложение 1. Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **1.** | **Разговор о правильном питании. 1 класс.** | **33** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1 |  |  |
| 1.2 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |
| 1.3 | Полезные и вредные привычки питания | 1 |  |  |
| 1.4 | Самые полезные продукты | 1 |  |  |
| 1.5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 |  |  |
| 1.6 | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |  |
| 1.7 | Твой режим питания | 1 |  |  |
| 1.8 | Из чего варят каши | 1 |  |  |
| 1.9 | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |  |
| 1.10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |  |  |
| 1.11 | Хлеб всему голова | 1 |  |  |
| 1.12 | Полдник | 1 |  |  |
| 1.13 | Время есть булочки | 1 |  |  |
| 1.14 | Пора ужинать | 1 |  |  |
| 1.15 | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |  |
| 1.16 | Мясо и мясные блюда | 1 |  |  |
| 1.17 | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |  |
| 1.18 | Всякому овощу – свое время | 1 |  |  |
| 1.19 | Как утолить жажду | 1 |  |  |
| 1.20 | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |
| 1.21 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 |  |  |
| 1.22 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |  |
| 1.23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |  |
| 1.24 | Каждому овощу – свое время | 1 |  |  |
| 1.25 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |
| 1.26 | Народные праздники, их меню | 1 |  |  |
| 1.27 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |
| 1.28 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 |  |  |
| 1.29 | Щи да каша – пища наша | 1 |  |  |
| 1.30 | Что готовили наши прабабушки. | 2 |  |  |
| 1.31 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |  |  |
| 1.32 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **1.** | **Разговор о правильном питании. 2 класс.** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |  |  |
| 1.2 | Путешествие по улице правильного питания. | 1 |  |  |
| 1.3 | Время есть булочки. | 1 |  |  |
| 1.4 | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 |  |  |
| 1.5 | Конкурс- викторина «Знатоки молока». | 1 |  |  |
| 1.6 | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 |  |  |
| 1.7 | Пора ужинать | 1 |  |  |
| 1.8 | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 |  |  |
| 1.9 | Составление меню для ужина. | 1 |  |  |
| 1.10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |  |  |
| 1.11 | Морепродукты. | 1 |  |  |
| 1.12 | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |
| 1.13 | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |  |  |
| 1.14 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |  |  |
| 1.15 | Как утолить жажду | 1 |  |  |
| 1.16 | Игра «Посещение музея воды» | 1 |  |  |
| 1.17 | Праздник чая | 1 |  |  |
| 1.18 | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 |  |  |
| 1.19 | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 |  |  |
| 1.20 | Практическая работа «Мой день» | 1 |  |  |
| 1.21 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |  |  |
| 1.22 | Практическая работа «Приготовление витаминного салата» | 1 |  |  |
| 1.23 | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |  |  |
| 1.24 | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |  |  |
| 1.25 | Посадка лука. | 1 |  |  |
| 1.26 | Каждому овощу свое время. | 1 |  |  |
| 1.27 | Инсценирование сказки «Вершки и корешки». | 1 |  |  |
| 1.28 | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |  |  |
| 1.29 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |  |  |
| 1.30 | Игра: «Наше питание» | 1 |  |  |
| 1.31 | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 2 |  |  |
| 1.32 | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 |  |  |
| 1.33 | Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **1.** | **Две недели в лагере здоровья 3 класс** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |  |  |
| 1.2 | Викторина «Поле чудес». | 1 |  |  |
| 1.3 | Из чего состоит наша пища | 1 |  |  |
| 1.4 | Игра «Меню сказочных героев» | 1 |  |  |
| 1.5 | Что нужно есть в разное время года | 1 |  |  |
| 1.6 | Оформление дневника здоровья | 1 |  |  |
| 1.7 | Выпуск плаката о составе нашей пищи | 1 |  |  |
| 1.8 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |  |  |
| 1.9 | Конкурс кулинаров | 1 |  |  |
| 1.10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |  |  |
| 1.11 | Составление меню для спортсменов | 1 |  |  |
| 1.12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |  |  |
| 1.13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |  |  |
| 1.14 | Где и как готовят пищу | 1 |  |  |
| 1.15 | Экскурсия в столовую. | 1 |  |  |
| 1.16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». | 1 |  |  |
| 1.17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |  |
| 1.18 | Игра накрываем стол | 1 |  |  |
| 1.19 | Молоко и молочные продукты | 1 |  |  |
| 1.20 | Конкурс рисунков «Столовая будущего». | 1 |  |  |
| 1.21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |  |  |
| 1.22 | Молочное меню | 1 |  |  |
| 1.23 | Блюда из зерна | 1 |  |  |
| 1.24 | Путь от зерна к батону | 1 |  |  |
| 1.25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |  |  |
| 1.26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |  |  |
| 1.27 | К.И.Чуковский «Федорино горе». | 1 |  |  |
| 1.28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |  |  |
| 1.29 | Повар – профессия древняя. | 1 |  |  |
| 1.30 | Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». | 1 |  |  |
| 1.31 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» | 1 |  |  |
| 1.32 | Творческий отчет. | 1 |  |  |
| 1.33 | Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. | 1 |  |  |
| 1.34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **1.** | **Две недели в лагере здоровья. 4 класс** | **34** |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Здоровое питание. | 1 |  |  |
| 1.2 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |  |
| 1.3 | Правила поведения в лесу | 1 |  |  |
| 1.4 | Лекарственные растения | 1 |  |  |
| 1.5 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |  |  |
| 1.6 | Конкурс рисунков "В подводном царстве" | 1 |  |  |
| 1.7 | Эстафета поваров | 1 |  |  |
| 1.8 | Конкурс пословиц и поговорок | 1 |  |  |
| 1.9 | Дары моря. | 1 |  |  |
| 1.10 | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |  |  |
| 1.11 | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |  |  |
| 1.12 | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |  |  |
| 1.13 | Меню из морепродуктов | 1 |  |  |
| 1.14 | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |  |
| 1.15 | Традиционные блюда нашего края | 1 |  |  |
| 1.16 | Практическая работа по составлению меню | 1 |  |  |
| 1.17 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |  |  |
| 1.18 | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 |  |  |
| 1.19 | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 |  |  |
| 1.20 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |  |  |
| 1.21 | Составление недельного меню | 1 |  |  |
| 1.22 | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |  |  |
| 1.23 | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 |  |  |
| 1.24 | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |  |
| 1.25 | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 |  |  |
| 1.26 | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 |  |  |
| 1.27 | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 1.28 | Накрываем праздничный стол | 1 |  |  |
| 1.29 | Блюда из картошки. | 1 |  |  |
| 1.30 | Этикет. | 1 |  |  |
| 1.31 | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 |  |  |
| 1.32 | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 |  |  |
| 1.33 | Викторина по изученным темам. | 1 |  |  |
| 1.34 | Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки**по внеурочному курсу общекультурного направления

"Разговор о правильном питании" 1-4 классов **2024-2025 учебный год.**

**Воспитатели:** Гурина Т.В., Мирошниченко Л.Н., Калашникова Н.И., Харитонова Н.Л.

**Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.**

**Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Планируемое количество часов** | **Фактическое количество часов** | **Способ корректировки** | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |