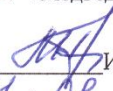



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
МБОУ «Медведевская СОШ №3»

Л.Ф.Чугунова
от «31» 08 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель
директора по УВР
МОБУ «Медведевская СОШ №3»

И.А. Рокина
«31» 08 2022 г.

«РАСМОТРЕНО»
Руководитель
МО учителей начальных классов

О.П.Егошина
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по общеинтеллектуальному направлению
«Разговор о правильном питании»

Класс: 1 – 4 классы

Уровень образования – начальное общее образование

Срок реализации программы – 4 учебных года

Количество часов: 135 ч

1 класс – 33 ч (1 ч в неделю, 33 недели за год)

2 класс – 34 ч (1 ч в неделю, 34 недели за год)

3 класс – 34 ч (1 ч в неделю, 34 недели за год)

4 класс – 34 ч (1 ч в неделю, 34 недели за год)

Год разработки: 2022 - 2023 учебный год

Учитель:

Аксюбина А.А.,	Бородина Т.А.,	Гаязова И.Р.
Джиенмурадова Э.Д.,	Долганова А.В.,	Егошина О.П.
Ефремова Е.В.,	Журавлева Н.А.,	Катаргина Н.Н.
Крыжановская Е.А.,	Кузнецова Е.Н.,	Пайгишева А.Ю.
Пальминова Л.А.,	Поснова Е.В.,	Тимофеева Н.М.
Тимошева Е.А.,	Царегородцева Е.Д.	

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (1-4 классы) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ч. 11 ст. 13;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Уставом МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением отдельных предметов им. 50-летия Медведевского района»;
- Основной образовательной программой НОО;
- Образовательной программой курса «Разговор о правильном питании», 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.

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и состоит из трех частей:

- «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);
- «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),
- «Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2019
2. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2019
3. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Формула правильного питания: Блокнот/ М: Nestle.2019
4. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
5. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
6. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп,- 2013-80 с.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

- 1 класс –33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю)
- 2 -4 класс – 34 занятия по 40 мин (1 раз в неделю)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы контроля

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

- Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
 - ✓ оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
 - ✓ оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

Предметными результатами освоения программы являются:

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

В результате изучения программы «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;

В результате изучения программы «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.

Содержание программы

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	8	8	12	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	6	6	8
4	Рацион питания	9	10	10	8
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (40 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».

Гигиена питания и приготовление пищи (30 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 (28 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 вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (37 ч)

Молоко и молочные продукты. 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.

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.

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Разговор о правильном питании» - 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность. «Плох обед, если хлеба нет».	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Проектная деятельность. Защита проекта «Плох обед, если хлеба нет».		Творческий отчет вместе с родителями.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» - 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Правила питания	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Праздник «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.
11. Проект «Самый полезный продукт»		
12. Защита проекта «Самый полезный продукт»		Отчет о проделанной работе.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- ✓ основные правила питания;
- ✓ важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- ✓ роль витаминов в питании.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ соблюдать гигиену питания;
- ✓ готовить простейшие витаминные салаты;
- ✓ выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» - 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Основы рационального питания	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Защита проекта «Хлеб всему голова»		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения.

Учащиеся должны знать:

- ✓ 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.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ составлять меню;
- ✓ соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- ✓ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» - 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Правила питания	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус»
6. Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове»
7. Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Стихотворение «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8. Накрываем стол для родителей		
9. Проектная деятельность. «Формула правильного питания», «Кулинарный глобус»	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «Формула правильного питания», «Кулинарный глобус» Оформление проектов.
10. Защита проектов по теме «Формула правильного питания», «Кулинарный глобус»		

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Учащиеся должны знать:

- ✓ кулинарные традиции своего края;
- ✓ растения леса, которые можно использовать в пищу;
- ✓ необходимость использования разнообразных продуктов,
- ✓ пищевую ценность различных продуктов.

Учащиеся должны уметь:

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

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»**1-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26	Народные праздники России, их меню	1
27	Народные праздники марийцев, их меню	1
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Праздник урожая	1

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий.	Всего часов
1.	Правила питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты»	1
5.	Конкурс - викторина «Знатоки молока»	1
6.	Практическая работа «Кладовая народной мудрости» (книжка-самоделка)	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Составление меню для ужина.	1
9.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1
11.	Практическая работа «Витаминная тарелка»	1
12.	Практическая работа «Витаминная тарелка»	1
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
14.	Практическая работа «Мои любимые продукты»	1
15.	Как утолить жажду	1
16.	Игра «Посещение музея воды»	1
17.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Вершки и корешки	1
29.	Овощной ресторан	1
30.	Практическая работа «Витаминная азбука» (книжка-самоделка)	1
31.	Практическая работа «Витаминная азбука» (книжка-самоделка)	1
32.	Проект «Самые полезные продукты»	1
33.	Проект «Самые полезные продукты»	1
34.	Проект «Реклама овощей».	1

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Основы рационального питания	1
2.	Из чего состоит наша пища	1
3.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
4.	Что нужно есть в разное время года	1
5.	Оформление дневника здоровья	1
6.	Практическая работа «Состав нашей пищи» (выпуск стенгазеты)	1
7.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
8.	Конкурс кулинаров	1
9.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
10.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
11.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
12.	Практическая работа «Меню для спортсменов»	1
13.	Оформление дневника «Мой день»	1
14.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
15.	Где и как готовят пищу	1
16.	Экскурсия в столовую.	1
17.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
18.	Как правильно накрыть стол.	1
19.	Игра «Накрываем стол»	1
20.	Молоко и молочные продукты	1
21.	Молоко и молочные продукты	1
22.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
23.	Молочное меню	1
24.	Блюда из зерна	1
25.	Путь от зерна к батону	1
26.	Мучные изделия	1
27.	Виды хлебобулочных изделий	1
28.	Конкурс «Венок из пословиц»	1
29.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
30.	Практическая работа «Хлеб всему голова» (выпуск стенгазеты)	1
31.	Практическая работа и «Хлеб всему голова» (выпуск стенгазеты)	1
32.	Проект «Хлеб - всему голова»	1
33.	Проект «Хлеб - всему голова»	1
34.	Праздник «Хлеб всему голова»	1

**Календарно – тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1.	Правила питания	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Практическая работа «Приготовь из рыбы»	1
6.	В подводном царстве	1
7.	Эстафета поваров «Рыбное меню»	1
8.	Дары моря.	1
9.	Дары моря.	1
10.	Практическая работа «Обитатели моря»	1
11.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1
12.	Меню из морепродуктов	1
13.	Кулинарное путешествие по России.	1
14.	Спортивное путешествие по России.	1
15.	Здоровье – это здорово	1
16.	Олимпиада здоровья	1
17.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
18.	Рациональное, сбалансированное питание	1
19.	Где и как мы едим	1
20.	Ты - покупатель	1
21.	Ты готовишь себе и друзьям	1
22.	Как правильно вести себя за столом	1
23.	Практическая работа « Правила поведения за столом»	1
24.	Практическая работа « Правила поведения за столом»	1
25.	Практическая работа «Накрываем праздничный стол»	1
26.	Кухни разных народов	1
27.	Блюда жителей Крайнего Севера	1
28.	Традиционные блюда России	1
29.	Традиционные блюда народов Марий Эл	1
30.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
31.	Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси	1
32.	Проект «Формула правильного питания».	1
33.	Проект «Кулинарный глобус»	1
34.	Защита проектов.	1