

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия №2 города Георгиевска

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБОУ гимназии № 2 г.Георгиевска

Протокол № 1

« 28 » августа 2020г

«Утверждаю»



Директор МБОУ гимназии №2 г. Георгиевска

/ Е.А.Гатальская/

Приказ № 280

от «28» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы

2020-2021

учебный год

Составитель: Шубина Ирина Николаевна –

учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии со следующими документами: Годовой календарный учебный график, план внеурочной деятельности ОУ, ФГОС НОО, основная образовательная программа МБОУ гимназия №2 г.Георгиевска, Положение о рабочей программе по учебным предметам, учебным курсам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО.

Программа составлена для учащихся 1 классов МБОУ гимназия №2 г.Георгиевска. Срок реализации программы 2020-2021 уч.г.

Новизна: программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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.

Учебно-методический комплект:

Тетрадь: Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016. – 71с.

Методическое пособие: Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 80с.

Обоснование выбора используемой программы

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами;
- развивает коммуникативные умения, учебно-познавательные компетенции, формирует духовный облик и нравственные ориентиры школьника.

Основная цель:

- сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Основные задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность.

Общая характеристика программы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

Формы контроля:

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

• Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, игр, праздников, викторин.

Методы:

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

• Проблемный

• Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

• Объяснительно-иллюстративный.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, групповые, интеграционные и др.

Средства обучения: тетради, мультимедийное оборудование, экран, ноутбук.

Режим занятий: на 33 часа в 1 классе, 1 час в неделю – продолжительность занятия 1 полугодие 30 минут, 2 полугодие 40 минут;

Межпредметные связи: окружающий мир, изобразительное искусство, технология, музыка.

Место предмета в плане внеурочной деятельности

На реализацию программы «Разговор о правильном питании» в плане внеурочной деятельности (общекультурное направление) отводится 1 час в неделю: 1 класс - 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Планируемые результаты освоения программы

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;

- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);

- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;

- формирование желаний выполнять действия;

- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;

- разный вид деятельности;

- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;

- формирование умения слушать и вступать в диалог;

- формирование умения в постановке вопросов;

- умение строить устный рассказ;

- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Уровни результатов внеурочной деятельности

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

Взаимодействие с родителями

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий

завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

Содержание программы

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3	Этикет	8	8	8	6
4	Рацион питания	5	5	5	5
5	Из истории русской кухни	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

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». Малоизвестные 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. Неполноценные 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 вилок.

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)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у
младших школьников:

В 1 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 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 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 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.

**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	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8	Подведение итогов работы		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 «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения**

№	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие	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	Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры
11	Семейное творческое		

	содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»		
12	Подведение итогов		Отчет о проделанной работе

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

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

№	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие	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	Беседа «Как правильно	Ролевые игры. Конкурс

	гостей	накрыть стол» Столовые приборы	«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	Творческий отчет		

Предполагаемые результаты 3-го года:

- 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.
- После третьего года обучения ученики 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 «Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

№	Содержание	Теория	Практика
1	Вводное занятие	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». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры
8	Накрываем стол для родителей		
9	Проектная деятельность	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
10	Подведение итогов работы		

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

**Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения
на 2020-2021 уч.г.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата	
				план	факт
1	Если хочешь быть здоров	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.	02.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	Сформировать у детей представление из чего состоит наша пища.	09.09	
3	Полезные и вредные привычки	1	Дать представление о необходимости и важности полезных и вредных привычках.	16.09	
4	Самые полезные продукты	1	Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».	23.09	
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	30.09	
6	Удивительное превращение пирожка	1	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи	07.10	

			время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник»		
7	Твой режим питания	1	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу.	14.10	
8	Из чего варят каши	1	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	21.10	
9	Как сделать кашу вкусной	1	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	28.10	
10	Плох обед, если хлеба нет	1	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа	11.11	
11	Хлеб всему голова	1	Сформировать у детей представление о хлебе. Песня «Зернышко». Пословицы о хлебе	18.11	
12	Полдник	1	Сформировать у детей представление об полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Угадай-ка»	25.11	
13	Время есть булочки	1	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное	02.12	

			молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»		
14	Пора ужинать	1	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей	09.12	
15	Почему полезно есть рыбу	1	Беседа «Чем полезна рыба» Игра «Объяснялки»	16.12	
16	Мясо и мясные блюда	1	Познакомить с вариантами блюд из мяса. Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд»	23.12	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	13.01	
18	Всякому овощу – свое время	1	Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая.	20.01	
19	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	27.01	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о	03.02	
21				10.02	

			высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.	24.02	
23 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	03.03 10.03	
25 26	Каждому овощу – свое время	2	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	17.03 24.03	
27 28	Народные праздники, их меню	2	Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	07.04 14.04	
29 30	Что готовили наши прабабушки	2	Сформировать представление о народной кухни.	21.04 28.04	
31 32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	2	Закрепить полученные знания о законах здорового питания. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	05.05 12.05	
33	Праздник урожая	1	Праздник урожая	19.05	

**Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения
на 2020 – 2021 уч.г.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата	
				план	факт
1	Вводное занятие. Повторение правил питания	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование	08.09	
2	Путешествие по улице правильного питания	1	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры	15.09	
3	Время есть булочки	1	Рассказ о народном блюде «жаворонки»	22.09	
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Групповая работа. Оформление плакатов. Демонстрация «Удивительное молоко»	29.09	
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	06.10	
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	2	Изготовление книжки	13.10	
7				20.10	
8	Пора ужинать	1	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	27.10	
9	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа	03.11	
10	Составление меню для ужина	1	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры	10.11	
11	Значение витаминов в жизни человека	1	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов	17.11	
12	Морепродукты	1		24.11	
13	«На вкус и цвет	1	Беседа «На вкус и цвет	01.12	

	товарища нет»		товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры		
14	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практическая работа	08.12	
15	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	15.12	
16	Игра «Посещение музея воды»	1	Игра – демонстрация	22.12	
17	Праздник чая	1	Участие родителей в празднике «Такой ароматный чай»	12.01	
18	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры	19.01	
19	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	Практическая работа	26.01	
20	Практическая работа «Мой день»	1	Практическая работа	02.02	
21	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	09.02	
22	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Практическая работа	16.02	
23	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	02.03	
24	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Оформление плаката	09.03	
25	Посадка лука	1	Посадка лука	16.03	
26	Каждому овощу свое время	1	Познакомить детей с разнообразием овощей	23.03	
27	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1	Инсценирование сказки	06.04	
28	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Конкурсная программа	13.04	
29	Изготовление книжки	2	Изготовление книжки	20.04	

30	«Витаминная азбука»			27.04	
31	Проект «Реклама овощей»	3		04.05	
32				11.05	
33				18.05	
34	Подведение итогов. Творческий отчет	1		25.05	

**Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения
на 2020 – 2021 уч.г.**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1	Введение	1	08.09
2	Практическая работа.	1	15.09
3	Из чего состоит наша пища	1	22.09
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	29.09
5	Что нужно есть в разное время года	1	06.10
6	Оформление дневника здоровья	1	13.10
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	20.10
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	27.10
9	Конкурс кулинаров	1	03.11
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	10.11
11	Составление меню для спортсменов	1	17.11
12	Оформление дневника «Мой день»	1	24.11
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	01.12
14	Где и как готовят пищу	1	08.12
15	Экскурсия в столовую	1	15.12
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	22.12
17	Как правильно накрыть стол.	1	12.01
18	Игра накрываем стол	1	19.01
19	Молоко и молочные продукты	1	26.01
20	Экскурсия на молокозавод	1	02.02
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	09.02
22	Молочное меню	1	16.02
23	Блюда из зерна	1	02.03
24	Путь от зерна к батону	1	09.03
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	16.03
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	23.03
27	Выпуск стенгазеты	1	06.04
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	13.04
29	Экскурсия на хлебкомбинат	1	20.04
30	Оформление проекта « Хлеб – всему голова»	4	27.04
31			04.05
32			11.05

33			18.05
34	Подведение итогов	1	25.05

**Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения
на 2020 – 2021 уч.г.**

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	08.09
2	Какую пищу можно найти в лесу	1	15.09
3	Правила поведения в лесу	1	22.09
4	Лекарственные растения	1	29.09
5	Игра – приготовить из рыбы	1	06.10
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	13.10
7	Эстафета поваров	1	20.10
8	Конкурс половиц поговорок	1	27.10
9	Дары моря	1	03.11
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	10.11
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	17.11
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	24.11
13	Меню из морепродуктов	1	01.12
14	Кулинарное путешествие по России	1	08.12
15	Традиционные блюда нашего края	1	15.12
16	Практическая работа по составлению меню	1	22.12
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	12.01
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	19.01
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	26.01
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	02.02
21	Составление недельного меню	1	09.02
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	16.02
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1	02.03
24	Как правильно вести себя за столом	1	09.03
25	Практическая работа	1	16.03
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2	23.03
27			06.04
28	Накрываем праздничный стол	1	13.04
30	Проект	4	20.04
31			27.04
32			04.05
33			11.05
34	Подведение итогов	1	18.05

Материально – техническое и методическое обеспечение

Наименование средств материально-технического и учебно-методического обеспечения

Для учащихся:

Рабочие тетради:

Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016. – 71с.

Для учителя:

Методические пособия:

Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 80с.

Технические средства обучения

Для показа презентации, поиска в Интернете:

Ноутбук

Мультимедиа

Экран

Интернет – ресурсы

<http://viki.rdf.ru> – Детские презентации

<http://www.food.websib.ru> - Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»

<http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>