

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Окуневская СОШ»)

"РАССМОТРЕНО" Протокол заседания педагогического совета школы от 31.08.2023 г. № 6	"СОГЛАСОВАНО" Заместитель директора по УР _____ Н.Ф.Рочева 31.08.2023 г.	"УТВЕРЖДЕНО" Приказом МБОУ "Окуневская СОШ" от 04.09.2023 г. № 04097-о
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности

"Разговор о правильном питании"

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 4 года
Составитель программы: Попова В.Н.,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы 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.
4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ «Окуневская СОШ»;

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы работы:

- 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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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.

Преимущество курса 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.

Курс «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.

Факультативный курс 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 и т.д.).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — 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 курса 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.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь**/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Адресат программы: учащиеся 1-4 классов

Объем программы: 33-34 часа

Срок освоения программы: 9 месяцев

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут

Содержание учебного курса

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из **четырёх модулей**:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 8-9 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания - 1» - для детей 9-10 лет.

4 модуль: «Формула правильного питания - 2»-для детей 10-11 лет

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Разнообразие питания.		Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты		Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.		Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.		Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу»	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.		Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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.

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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 пицца».
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. Творческий отчет.		

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

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
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		

Планируемые результаты

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

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 1 класса

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- 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;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности, оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;
- Читать и пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса

Личностными результатами обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Планируемые результаты формирования УУД

*средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец
3-го класса*

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Тематическое планирование

1 модуль «Разговор о правильном питании» 1 класс (16 часов)

№	Тема занятия	Кол-во час.	Форма проведения	Электронные ресурсы
	Если хочешь быть здоров.	1	Беседа.	Цифровая школа «Разговор о правильном питании»: https://soiro64.ru/2021/09/16/cifrovoj-obrazovatelnyj-resurs-cifrovaja-shkola-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
	Самые полезные продукты.	1	Беседа. Выставка рисунков.	
	Удивительные превращения пирожка.	1	Просмотр презентации.	Методические материалы к программе «Разговор о правильном питании»: https://www.prav-pit.ru/teachers
	Кто жить умеет по часам.	1	Выставка рисунков.	
	Вместе весело гулять.	1	Экскурсия	
	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	Конкурс.	
	Плох обед, если хлеба нет.	1	Проект.	
	Время есть булочки.	1	Викторина.	
	Пора ужинать.	1	Просмотр видеоролика.	1 сентября: https://urok.1sept.ru/
	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Игра.	
	Как утолить жажду.	1	Творческое задание.	
	Что помогает быть сильным и ловким.	1	Викторина.	
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Ярмарка полезных продуктов.	
	Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	1	Ролевая игра.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/

	Народные праздники, их меню.	1	Мини-проект.	
	Праздник здоровья «Здоровое питание – отличное настроение»	1	Праздник	

**II модуль «Две недели в лагере здоровья»
2 класс (17 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во час.	Форма проведения)	Электронные ресурсы
	Путешествие по улице правильного питания.	1	Беседа.	Методические материалы к программе «Разговор о правильном питании»: https://www.prav-pit.ru/teachers
	Молоко и молочные продукты.	1	Беседа. Игра	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
	Кто работает на ферме?	1	Просмотр презентации.	
	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Изготовление плаката	
	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1	Викторина	
	Блюда из зерна.	1	Практическая работа	
	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1	Экскурсия	
	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	Викторина.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	Практическая работа.	
	Что и как приготовить из рыбы.	1	Викторина	
	Дары моря.	1	Творческое задание.	
	Кулинарное путешествие по России	1	Сказочное путешествие	
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Ярмарка полезных продуктов.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
	Как правильно вести себя за	1	Практикум	

	столом.			
	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1	Мини-проект.	
	Игра: «Наше питание».	1	Игра	
	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	Праздник	

**III модуль «Формула правильного питания- 1»
3 класс (17 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во час.	Форма проведения	Электронные ресурсы
1.	Викторина «Поле чудес».	1	Игра	
2.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1	Беседа. Выставка рисунков.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
3.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	Просмотр презентации.	
4.	Черты характера и здоровье	1	Выставка рисунков.	
5.	Привычки и здоровье	1	Беседа	
6.	Мой ЗОЖ	1	Практикум	
7.	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Проект.	
8.	Рациональное, сбалансированное питание	1	Викторина.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
9.	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1	Просмотр видеоролика.	
10.	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1	Игра.	
11.	Витамины и минеральные вещества	1	Творческое задание.	
12.	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	Просмотр видеоролика	
13.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1	Игра	

14.	Роль пищевых волокон на организм человека	1	Беседа	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
15.	Где и как мы едим. «Фастфуды». Правила гигиены. Меню для похода	1	Мини-проект.	
16.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости	1	Беседа	
17.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова». Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	Праздник	

**IV модуль «Формула правильного питания- 2»
4 класс (17 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во час.	Форма проведения)	Электронные ресурсы
1.	Что ты приготовишь себе и друзьям.	1	Игра	Методические материалы к программе «Разговор о правильном питании»: https://www.prav-pit.ru/teachers
2.	Бытовые приборы для кухни	1	Беседа. Выставка рисунков.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
3.	Повар – древняя профессия. «У печи галок не считают»	1	Просмотр презентации.	
4.	Помогаем взрослым на кухне	1	Презентация из детских фото	
5.	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками. Салаты.	1	Практикум	
6.	Кухни разных народов	1	Беседа	
7.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	Проект.	
8.	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	Викторина.	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
9.	Блюда жителей Крайнего Севера	1	Просмотр видеоролика.	
10.	Традиционные блюда России	1	Игра.	
11.	Традиционные	1	Творческое	

	блюда Кавказа		задание.	
12.	Традиционные блюда Кубани	1	Просмотр видеоролика	
13.	«Календарь» кулинарных праздников.	1	Игра	Образовательная программа: https://sosh23.ru/obrazovatel'naya-programma-razgovor-o-pravilnom-pitanii/
14.	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	Беседа	
15.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Мини-проект.	
16.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	Беседа	
17.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	Праздник	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/
- 2.Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ 4.Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- 5.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- 6.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- 7.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- 8.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- 9.Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 10.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

