

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»**

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, дом 5а

тел./ факс (495) 512-54-50

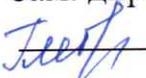
**«РАССМОТРЕНО»**

На заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Руководитель ШМО

 М.С.Дадобоева

**«СОГЛАСОВАНО»**

Зам. директора по УВР  
 Н.Ю.Глебова

«31» августа 2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ СОШ № 20  
 Г.В.Осьмакова

приказ № 412/1  
от «31» августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

для обучающихся 1–4 классов

**Королёв 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.*

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка. Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и

режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

**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.

**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.

#### **Ценностные ориентиры содержания программы.**

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;

- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни. **Режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю: 1-4 класс-34 часа.

#### **Форма организации детей:**

- 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.

**Основные формы работы:** ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

#### **Методы работы:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

- активные методы обучения.

### **Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**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
  - Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса**

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### **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

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами предмета «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 предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса**

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- 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.

#### **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 обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий средствами предмета «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.

**Метапредметные УУД**

**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,
- начальное умение излагать своё мнение,
- 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 3-го класса**

**Предметные УУД:**

- первоначальные представления о правильном питании,
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,
- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.
- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

**К концу 3 класса учащиеся научатся:**

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания.
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

**К концу изучения курса учащиеся получат возможность научиться:**

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья.
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения:**

После третьего года обучения ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться 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.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **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.

#### **Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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.

Программа состоит **из трех модулей**.

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

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль «Разговор о правильном питании» разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- . «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания: «Как правильно есть»;

режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,
2. «День рождения Зелибобы».

2 модуль «Две недели в лагере здоровья»

разнообразие питания:

1. «Из чего состоит наша пища»,
2. «Что нужно есть в разное время года»,
3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как готовят пищу»,
2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

рацион питания:

1. «Молоко и молочные продукты»,
2. «Блюда из зерна»,
3. «Какую пищу можно найти в лесу»,
4. «Что и как приготовить из рыбы»,
5. «Дары моря»;

традиции и культура питания:

«Кулинарное путешествие по России».

3 модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье – это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания:

«Режим питания»,

адекватность питания:

«Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,
2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура:

«Ты – покупатель»;

традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,
2. «Кулинарное путешествие»,
3. «Как питались на Руси и в России»,
4. «Необычное кулинарное путешествие».

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

**Основные методы обучения:**

фронтальный метод;

групповой метод;

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

игровой метод;

соревновательный метод;

активные методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты; совместная работа с родителями.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
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. Симптомы 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 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 – 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.**

**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».

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**

#### **1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы</b>
1	Разнообразие питания.	<b>14</b>	<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>
2	Правила питания.	<b>2</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
3	Режим питания.	<b>2</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
4	Завтрак	<b>2</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
5	Роль хлеба в питании детей	<b>10</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
6	Проектная деятельность.	<b>2</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
7	Подведение итогов работы.	<b>1</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**

#### **2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема разделов	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	2	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
2	Путешествие по улице «правильного питания».	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
3	Молоко и молочные продукты.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
4	Продукты для ужина.	2	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
5	Витамины.	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
6	Вкусовые качества продуктов.	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
7	Значение жидкости в организме.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
8	Разнообразное питание.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
10	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
12	Подведение итогов.	1	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**  
**3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема разделов	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	1	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
2	Состав продуктов.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
3	Питание в разное время года	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
5	Приготовление пищи	5	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
6	В ожидании гостей.	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
7	Молоко и молочные продукты	4	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
8	Блюда из зерна	5	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
9	Проект «Хлеб всему голова»	3	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
10	Творческий отчет.	1	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ**  
**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема разделов	Количество	Электронные
-------	---------------	------------	-------------

		<b>часов</b>	<b>образовательные ресурсы</b>
1	Вводное занятие	<b>1</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
2	Растительные продукты леса	<b>5</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
3	Рыбные продукты	<b>4</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
4	Дары моря	<b>4</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
5	Кулинарное путешествие по России»	<b>5</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
6	Рацион питания	<b>5</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
7	Правила поведения за столом	<b>3</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
8	Накрываем стол для родителей	<b>1</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
9	Проектная деятельность.	<b>5</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
10	Подведение итогов работы	<b>1</b>	<a href="https://www.prav">https://www.prav</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	