

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М. М. Безруких.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления: - о правилах и основах рационального питания, - о необходимости соблюдения гигиены питания; - о полезных продуктах питания; - о структуре ежедневного рациона питания; - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

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

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

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

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.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1 класс

**Если хочешь быть здоров (2ч)** Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. *Формы организации деятельности:* беседа, сюжетно-ролевая игра. *Виды деятельности обучающихся:* сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.

**Самые полезные продукты (3ч)** Всякому овощу – своё время. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Познакомить детей с разнообразием овощей. *Формы организации деятельности:* беседа, игра, тест. *Виды деятельности обучающихся:* сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра–соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

**Как правильно есть (2ч)** Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. *Формы организации деятельности:* игра-обсуждение, игра-инсценировка, моделирование. *Виды деятельности обучающихся:* игра – обсуждение «Законы питания»; игра–инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.

**Удивительные превращения пирожка (2ч)** Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. *Формы организации деятельности:* соревнование, игра. *Виды деятельности обучающихся :* соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (2ч)** Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. *Формы организации деятельности:* игра, викторина, конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам.

**Плох обед, если хлеба нет (2ч)** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. *Формы организации деятельности:* игра, беседа, инсценирование. *Виды деятельности обучающихся:*  игра «Собери пословицу», инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно–ролевая игра «За обедом».

**Время есть булочки (2ч)** Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. *Формы организации деятельности:* рассказ, конкурс, демонстрация. *Виды деятельности обучающихся:*  конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки».

**Пора ужинать (2ч)** Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. *Формы организации деятельности:* игра, конкурс, творческие работы. *Виды деятельности обучающихся:*  игра «Объяснялки», игра–соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

**На вкус и цвет товарищей нет (2ч)** Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. *Формы организации деятельности:*  практическая работа, игра, рассказ, чтение по ролям. *Виды деятельности обучающихся:*  практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.

**Как утолить жажду (2ч)** Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. *Формы организации деятельности:*  игра, конкурс, чтение, рассказ.*Виды деятельности обучающихся:*  игра–демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)** Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. *Формы организации деятельности:*  игра, викторина, тест. *Виды деятельности обучающихся:*  игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

**Где найти витамины весной? (3ч)** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. *Формы организации деятельности:*  конкурс, рассказ, экскурсия.*Виды деятельности обучающихся*: конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование, экскурсия.

**Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты (2ч)** Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. *Формы организации деятельности:*  соревнование.*Виды деятельности обучающихся*: соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты».

**Всякому фрукту – своё время (2ч)** Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. *Формы организации деятельности:*  праздник.*Виды деятельности обучающихся*: праздник урожая.

**День рождения Зелибобы (3ч)** Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. *Формы организации деятельности:*  игра, конкурс. *Виды деятельности обучающихся*: организационно-деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок.

2 класс

**Вводное занятие. Давайте познакомимся! (2ч)** Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. *Формы организации деятельности:* беседа, игра, конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

**Из чего состоит наша пища (2ч)** Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. *Формы организации деятельности:* игра, инсценирование, творческое задание, исценирование, практическая работа. *Виды деятельности обучающихся: составление «Дневника здоровья»,* игра «Третий лишний», игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович».

**Что нужно есть в разное время года (3ч)** Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. *Формы организации деятельности:* конкурс, игра, практическая работа. *Виды деятельности обучающихся:*конкурс «Кулинарная книга», чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток».

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч)** « Пищевая тарелка» спортсмена. Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. *Формы организации деятельности:* соревнование, конкурс, игра. *Виды деятельности обучающихся:* спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.

 **Где и как готовят пищу (2ч)** Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. *Формы организации деятельности:* экскурсия, игра, творческое задание. *Виды деятельности обучающихся:* экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, составление кроссворда.

**Как правильно накрыть стол (2ч)** Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. *Формы организации деятельности:* игра, практическая работа, беседа, конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* сюжетно–ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом**,** конкурс «Салфеточка».

**Молоко и молочные продукты (3ч)** Кто работает на ферме? Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Расширить представление детей о профессиях. *Формы организации деятельности: практическая работа, игра. Виды деятельности обучающихся:* практическая работа «Молочное меню», игра-исследование «Это удивительное молоко», отгадывание загадок, составление рассказа по картинкам.

**Блюда из зерна (2 ч)** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. *Формы организации деятельности:* викторина, инсценирование, практическая работа. *Виды деятельности обучающихся:* отгадывание загадок, игра - конкурс «Хлебопеки», составление рассказа по картинкам, конкурс «Венок из пословиц».

**Какую пищу можно найти в лесу (3ч)** Экскурсия в лес.Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. *Формы организации деятельности:* игра, спектакль, экскурсия. *Виды деятельности обучающихся:* игра « Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках»,экскурсия в лес.

**Что и как приготовить из рыбы (2ч)** Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. *Формы организации деятельности:* конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.

**Дары моря (2ч)** Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. *Формы организации деятельности:* викторина, экскурсия, творческая работа. *Виды деятельности обучающихся:* викторина «В гостях у Нептуна», экскурсия в магазин, работа с энциклопедиями.

**Кулинарное путешествие по России (3ч)** Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. *Формы организации деятельности:* конкурс, игра, практическая работа. *Виды деятельности обучающихся:* конкурс рисунков «Вкусный маршрут», игра – проект «Кулинарный глобус».

**Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2ч)** Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. *Формы организации деятельности:* практическая работа, конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* составлениеДневника здоровья «Моё недельное меню», конкурс «На необитаемом острове».

**Как правильно вести себя за столом (2ч)** Как правильно накрыть стол. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. *Формы организации деятельности:* практическая работа, игра. *Виды деятельности обучающихся:*сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».

3 класс

**Здоровье – это здорово! (3ч)** Основные понятия о здоровье. От каких факторов зависит наше здоровье? Понятие ЗОЖ. Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. *Формы организации деятельности*: практическая работа. *Виды деятельности обучающихся: составление* «Древа здоровья».

**Черты характера и здоровье (4ч)** Привычки и здоровье. Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; расширить представления детей о роли и регулярности питания для здоровья человека. *Формы организации деятельности*: практическая работа. *Виды деятельности обучающихся:* составление Дневника здоровья «Помоги Кубику или Бусинке».

**Рацион питания, калорийность пищи (5ч)** Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание.«Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания. «Минеральный круг».  Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания. *Формы организации деятельности*: практическая работа, творческая работа, конкурс. *Виды деятельности обучающихся:* составление собственной «пирамиды питания», тест «Самые полезные продукты», конкурс загадок, работа с энциклопедиями, игра «Третий лишний», составление Дневника здоровья, работа с пословицами и поговорками о правильном питании.

**Умейте правильно питаться** **(1ч)**  Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Понятие рационального питания, знание о структуре ежедневного рациона питания. *Формы организации деятельности*: игра-соревнование. *Виды деятельности обучающихся:* игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», составление Дневника здоровья.

**Режим питания (1ч)** Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. *Формы организации деятельности*: дидактическая игра. *Виды деятельности обучающихся:* дидактическая игра «Морские продукты», игра «Вкусные истории».

**Витамины и минеральные вещества (2ч)** Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.*Формы организации деятельности*:игра, игра-соревнование. *Виды деятельности обучающихся:* динамическая игра «Поезд», игра «Отгадай название», игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп».

**Влияние воды на обмен веществ (1ч)** Напитки и настои для здоровья. Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. *Формы организации деятельности*:игра. *Виды деятельности обучающихся:* игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Посещение музея Воды», игра «Кладовая народной мудрости», работа с пословицами и поговорками.

**Энергия пищи. Источники «строительного материала» (3ч)** Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. *Формы организации деятельности*:игра. *Виды деятельности обучающихся:* игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»,игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»,игра « Что? Где? Когда?»

**Влияние пищевых волокон на организм человека (2ч)** Продукты, содержащие пищевые волокна; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. *Формы организации деятельности*: игра. *Виды деятельности обучающихся:* игра «Угадай-ка», игра «Советы Хозяюшке, игра «Лесенка с секретом».

**Правила полезного питания (2ч)** Навыки, связанные с этикетом в области питания. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы. *Формы организации деятельности*: викторина, соревнование, игра. *Виды деятельности обучающихся:* соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина», тестирование учащихся, игра «Помоги Кубику и Бусинке», дидактическая игра «Доскажи пословицу».

 **Где и как мы едим (2ч)**  Правила гигиены. Заведения общественного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать. *Формы организации деятельности*: игра. *Виды деятельности обучающихся:* игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой», разгадывание кроссворда «Предметы кухонного оборудования».

**Меню для похода (2ч)** Сформировать представление об особенностях питания в походе; развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе. *Формы организации деятельности*: практическая работа. *Виды деятельности обучающихся:* поход « Отдыхаем всей семьёй», оформление Дневника здоровья.

**Ты – покупатель (3ч)** Права потребителя. Правила вежливости. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками несвежего продукта. *Формы организации деятельности*: сюжетно-ролевая игра. *Виды деятельности обучающихся:* сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

**Срок хранения продуктов (3ч)** Пищевые отравления, их предупреждение. Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. *Формы организации деятельности*: групповая, экскурсия. *Виды деятельности обучающихся:* экскурсия в продовольственный магазин, экскурсия в ФАП, мини – проект.

 4 класс **Бытовые приборы для кухни (2ч)** Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. *Формы организации деятельности*: игра, викторина. *Виды деятельности обучающихся:*игра «Угадай прибор», викторина «Печка в русских сказках».

**Ты готовишь себе и друзьям (4)** Блюдо своими руками. Салаты. Отработка практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; знание правил техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. *Формы организации деятельности*: практическая работа, игра. *Виды деятельности обучающихся:* игра «Приготовь блюдо», практическая работа «Определи вкус продукта», игра «Кладовая народной мудрости», работа с пословицами и поговорками об изделиях из теста.

**Помогаем взрослым на кухне (**2ч) Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. *Формы организации деятельности*: экскурсия. *Виды деятельности обучающихся:* экскурсия на пищеблок школьной столовой.

**Кухни разных народов (10ч)** Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков. *Формы организации деятельности*: игры, конкурсы, сказки, праздник, проект. *Виды деятельности обучающихся:* игра «Знатоки», игра «Поварята», ролевая игра «Русская трапеза»; игра «Пословицы запутались», русская сказка «Вершки и корешки», игра «Какие овощи выросли в огороде», конкурс «Самый оригинальный овощной салат», праздник «Каждому овощу – свое время», игра-эстафета «Собираем овощи», ярмарки полезных продуктов, мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки», «Информбюро: советы мудрой Совы», «В гостях у Алены Ивановны».

**Кулинарная история (2ч)** Как питались наши предки? Правила здорового питания. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. *Формы организации деятельности*: проект. *Виды деятельности обучающихся:* составление мини – проекта « Здоровое питание».

**Кулинарные традиции (8ч)** Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья. Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси. Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. Расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. *Формы организации деятельности*: путешествие – практикум, игра, праздник. *Виды деятельности обучающихся:* организация выставки « Уголок крестьянской избы», разгадывание кроссворда « Здоровье», игра «Знатоки», встречи с интересными людьми, праздник чая, сказки современной кухни.

**«Формула правильного питания» (5ч)** Каши и их польза.Сахар его польза и вред. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания; формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, 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. *Формы организации деятельности*: беседа, игры, конкурсы, проект. *Виды деятельности обучающихся:* игра «Правильно-неправильно», конкурс «Курочки и петушки», игра «Доскажи словечко», организационно-деятельностная игра «Аукцион», конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), мини – проект « Секреты здорового питания».

**Путешествие по «Аппетитной стране» (1ч)** Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение, развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности. *Формы организации деятельности*: игра, сказка. *Виды деятельности обучающихся:* игра – путешествие «Сказки современной кухни».

**Тематическое планирование** 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров. | 2 |
| 3-4 | Самые полезные продукты. | 2 |
| 5 | Всякому овощу – своё время. | 1 |
| 6-7 | Как правильно есть. | 2 |
| 8-9 | Удивительные превращения пирожка | 2 |
| 10-11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 2 |
| 12-13 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 |
| 14-15 | Время есть булочки. | 2 |
| 16-17 | Пора ужинать. | 2 |
| 18-19 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 |
| 20-21 | Как утолить жажду. | 2 |
| 22-23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 |
| 24-26 | Где найти витамины весной? | 3 |
| 27-28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 2 |
| 29-30 | Всякому фрукту – своё время | 2 |
| 31-32 | День рождения Зелибобы.  | 2 |
| 33 | Проверь себя. | 1 |
|  |  Итого | 33 ч |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие.  | 1 |
| 2 | Давайте познакомимся! | 1 |
| 3-4 | Из чего состоит наша пища. | 2 |
| 5 | Что нужно есть в разное время года. | 1 |
| 6-7 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. | 2 |
| 8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |
| 9 | « Пищевая тарелка» спортсмена. | 1 |
| 10-12 | Где и как готовят пищу.  | 3 |
| 13-14 | Как правильно накрыть стол. | 2 |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты. | 2 |
| 17 | Кто работает на ферме? | 1 |
| 18-20 | Блюда из зерна. | 3 |
| 21-23 | Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. | 3 |
| 24-25 | Что и как приготовить из рыбы. | 1 |
| 26-27 | Дары моря. | 2 |
| 28-30 | Кулинарное путешествие по России. | 3 |
| 31-32 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 2 |
| 33-34 | Как правильно вести себя за столом. | 2 |
|  | Итого | 34 ч |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. | 1 |
| 3 | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 |
| 4 | Черты характера и здоровье. | 1 |
| 5 | Привычки и здоровье. | 1 |
| 6-7 | Мой ЗОЖ. | 2 |
| 8 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  | 1 |
| 9 | Рациональное, сбалансированное питание. | 1 |
| 10 | «Белковый круг». | 1 |
| 11 | «Жировой круг». | 1 |
| 12 | Мой рацион питания.  | 1 |
| 13 | Умейте правильно питаться.  | 1 |
| 14 | Режим питания.  | 1 |
| 15-16 | Витамины и минеральные вещества. | 2 |
| 17 | Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. | 1 |
| 18-20 | Энергия пищи. Источники «строительного материала». | 3 |
| 21-22 | Влияние пищевых волокон на организм человека. | 2 |
| 23-24 |  Правила полезного питания. | 1 |
| 25-27 | Где и как мы едим. Правила гигиены. | 3 |
| 28-29 | Меню для похода. | 2 |
| 30 | Ты – покупатель. Права потребителя. | 1 |
| 31 | Ты – покупатель. Права потребителя. | 1 |
| 32 | Срок хранения продуктов. | 1 |
| 33-34 | Пищевые отравления, их предупреждение. | 2 |
|  | Итого | 34 ч |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1-2 | Бытовые приборы для кухни. | 2 |
| 3-4 | Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. | 2 |
| 5-6 | Ты готовишь себе и друзьям. Салаты. | 2 |
| 7-8 | Помогаем взрослым на кухне. | 2 |
| 9-10 | Кухни разных народов. | 2 |
| 11 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии. | 1 |
| 12 | Традиционные блюда Японии и Норвегии. | 1 |
| 13 | Блюда жителей Крайнего Севера. | 1 |
| 14 | Традиционные блюда России. | 1 |
| 15 | Традиционные блюда Кавказа. | 1 |
| 16 | Традиционные блюда Кубани. | 1 |
| 17 | «Календарь» кулинарных праздников. | 1 |
| 18 | Кухни разных народов праздник. | 1 |
| 19-20 | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 2 |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Египта. | 1 |
| 22 | Кулинарные традиции Древней Греции. | 1 |
| 23 | Кулинарные традиции Древнего Рима. | 1 |
| 24 | Правила гостеприимства средневековья. | 1 |
| 25-26 | Как питались на Руси. | 2 |
| 27 | Традиционные напитки на Руси. | 1 |
| 28 | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. | 1 |
| 29-30 | «Формула правильного питания».  | 2 |
| 31-32 | Каши и их польза. | 2 |
| 33 | Сахар его польза и вред. Взаимосвязь здоровья и потребления сахара. | 1 |
| 34 | Путешествие по «Аппетитной стране». | 1 |