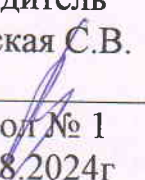
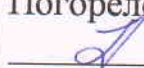


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ САЛЬСКИЙ РАЙОН
МБОУ СОШ № 84 п. СЕЯТЕЛЬ

РАССМОТРЕНО ШМО начальных классов руководитель Ринейская С.В.  протокол № 1 от 29.08.2024г	СОГЛАСОВАНО заместитель по УВР Погорелова В.А.  протокол № 1 от 29.08.2024г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ № 84 п. Сеятель Чемерисова А.М.  Приказом № 177 от 02.09.2024 г. 
---	---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

По курсу « Секреты правильного питания»

Для учащихся 1-4 классов.

Срок реализации программы 4 года.

2024-2028 год.

п. Сеятель Северный

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Секреты правильного питания» для 1-4 классов составлена с использованием следующей нормативно-правовой базы:

№	Нормативные документы
1	Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ).
2	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (вред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 №1576, от 11.12.2020 № 712);
3	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021
4	Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312.
5	Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
6	Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-2
7	Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
8	Приказ Минобразования РО от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области» (начальная школа 1-4 класс)

9	В соответствии с примерной основной образовательной программы начального общего образования 2024-2025г; учебным планом и расписанием МБОУ СОШ №84 п. Сеятель на 2024-2025 учебный год
10	На основе авторской программы «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секреты правильного питания» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Внеурочная деятельность учащихся по программе «Секреты питания» строится на следующих принципах:

- *принцип открытости.* Планирование внеклассной деятельности классным руководителем проходят совместно с детьми, которые вносят коррективы в предложения с учетом своих интересов, потребностей и желаний;

- *принцип привлекательности* будущего дела. Заинтересовать учащихся, показав им привлекательность выполняемого дела, которое у них получится в конечном результате. Их увлекает конкретный результат выполняемого дела;

- *принцип деятельности.* Это утренники, фестивали, предметная неделя, конкурсы «почемучек», конкурс чтецов, и др.;

- *принцип свободы выбора.* Предлагая ребятам участие во внеклассном мероприятии, необходимо предоставить возможность выбора задания или дела с учетом возможностей ученика, его интересов, личных качеств;

- *принцип обратной связи.* Проведя любое внеклассное мероприятие - классный час, праздник или экскурсию - классный руководитель проводит беседу с учащимися и изучает их мнение, их настроение, степень их участия в проведенном мероприятии;

- *принцип сотворчества.* Сотрудничество - в подготовке и проведении внеклассного мероприятия вместе с родителями;

- *принцип успешности.* Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к миру, желание участвовать в выполняемой работе, стимулирует творчество и сотрудничество. Очень важно, если классный руководитель будет оценивать и успешность развития и совершенствования каждой личности по мере развития классного коллектива.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секреты правильного питания» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа 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. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секреты правильного питания» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секреты правильного питания» обучающиеся научатся:

- основным вопросам гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- основам рационального питания;
- правилам оказания первой помощи;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- сохранять и укреплять здоровье;
- распознавать “полезные” и “вредные” продукты, планировать режим питания.

Получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание учебного курса (1,2,3,4 класс)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секреты правильного питания» состоит из двух модулей :

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	2 класс	- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	11	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	4	4	4	4
итого		33	34	34	34

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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.

1 Раздел:

Разнообразие питания (20 ч)

1класс.

Тема 1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Тема 3. Полезные и вредные привычки питания.

Тема 4. Самые полезные продукты.

Тема 5. Как правильно есть.

2 класс.

Тема 1. Вводное занятие. Повторение правил питания.

Тема 2. Путешествие по улице правильного питания.

Тема 3. Время есть булочки.

Тема 4. Оформление плаката молоко и молочные продукты.

Тема 5. Конкурс- викторина «Знатоки молока».

3 класс.

Тема 1. Вводное занятие

Тема 2. Давайте познакомимся!

Тема 3. Из чего состоит наша пища

Тема 4. Из чего состоит наша пища

Тема 5. Оформление плаката любимые продукты и блюда

4 класс.

Тема 1. Вводное занятие

Тема 2.Здравствуй дорогой друг!

Тема 3. Повторение

Тема 4. Что можно есть в походе.

Тема 5. Что можно есть в походе.

2 Раздел:

Гигиена питания и приготовление пищи (49 ч)

1класс.

Тема 1.Удивительное превращение пирожка.

Тема 2. Твой режим питания.

Тема 3.Твой режим питания.

Тема 4. Из чего варят каши.

Тема 5. Как сделать кашу вкусной.

Тема 6. Плох обед, коли хлеба нет.

Тема 7. Викторина « Все о хлебе»

Тема 8. Хлеб всему голова.

Тема 9. Проект. Хлеб всему голова.

Тема 10. Полдник .

Тема 11. Время есть булочки

Тема 12. Пора ужинать.

2 класс.

Тема 1. Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»

Тема 2. Пора ужинать

Тема 3. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»

Тема 4. Составление меню для ужина.

Тема 5. Значение витаминов в жизни человека.

Тема 6. Морепродукты.

Тема 7. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека..

Тема 8. «На вкус и цвет товарища нет»

Тема 9. Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»

Тема 10. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»

Тема 11. Как утолить жажду

Тема 12. Игра «Посещение музея воды».

3 класс.

Тема 1. Самые полезные продукты

Тема 2. Экскурсия в магазин

Тема 3. Если хочешь быть здоров

Тема 4. Практическая работа «Составление меню»

Тема 5. Овощи и фрукты – полезные продукты

Тема 6. Как правильно есть (гигиена и культура питания)

Тема 7. Что нужно есть в разное время года

Тема 8. Что нужно есть в разное время года

Тема 9. Кулинария в разное время года

Тема 10. Консервирование блюд на зиму

Тема 11. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Тема 12. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

4 класс.

Тема 1. Что можно есть в походе.

Тема 2. Что можно есть в походе.

Тема 3. Вода и другие полезные напитки.

Тема 4. Вода и другие полезные напитки

Тема 5. Береги воду

Тема 6. Что нужно есть в разное время года

Тема 7. Что нужно есть в разное время года

Тема 8. Кулинария в разное время года

Тема 9. Консервирование блюд на зиму

Тема 10. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Тема 11. Секреты обеда

Тема 12. Правильное питание – главное при занятиях спортом

Тема 13. Оформление дневника «Мой день»

3 Раздел: Этикет (30 ч)

1 класс.

Тема 1. Как правильно есть (гигиена питания)

Тема 2. Полезные и вредные привычки питания

Тема 3. Твой режим питания

- Тема 4. Как правильно накрыть стол
- Тема 5. Игра «Здоровое питание – отличное настроение»
- Тема 6. Хлеб всему голова
- Тема 7. Полдник
- Тема 8. Пора ужинать

2 класс.

- Тема 1. Как утолить жажду
- Тема 2 Игра «Посещение музея воды».
- Тема 3. Праздник чая
- Тема 4. Что надо есть, чтобы стать сильнее
- Тема 5. Практическая работа «Меню спортсмена»
- Тема 6 . Практическая работа «Мой день»
- Тема 7. Игра: «Наше питание»

3 класс.

- Тема 1. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
- Тема 2. Оформление дневника «Мой день»
- Тема 3. Правильное питание – главное при занятиях спортом
- Тема 4. Где и как готовят пищу
- Тема 5. Секреты обеда
- Тема 6. Как правильно накрыть стол
- Тема 7. Сервировка стола

4 класс.

- Тема 1. Как правильно вести себя за столом
- Тема 2. Как правильно вести себя за столом
- Тема 3. Дневник физического развития.
- Тема 4. Спортивное путешествие по России.
- Тема 5. Вкусный маршрут(конкурс рисунков)
- Тема 6. Вода и другие полезные напитки
- Тема 7. Праздник здоровья
- Тема 8. Олимпиада здоровья.

4 Раздел:

Рацион питания (20 ч)

1 класс.

- Тема 1. Как утолить жажду
- Тема 2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее
- Тема 3. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
- Тема 4. Инсценирование сказки «Вершки и корешки».
- Тема 5. Изготовление книжки «Витаминная азбука»

2 класс.

- Тема 1. Посадка лука.
- Тема 2. Овощи и фрукты – полезные продукты
- Тема 3. Каждому овощу свое время.
- Тема 4. Конкурс «Овощной ресторан»
- Тема 5. Творческий отчет. «Реклама овощей».

3 класс.

- Тема 1. Молоко и молочные продукты
- Тема 2. Молоко и молочные продукты
- Тема 3. Молочное меню
- Тема 4. Удивительное молоко
- Тема 5. Проект « Молочные реки»

4 класс.

- Тема 1. Что и как можно приготовить из рыбы.
- Тема 2. Викторина Город здоровья
- Тема 3. Что и как можно приготовить из рыбы

Тема 4. Дары моря

Тема 5. Викторина «Рыбный стол»

5 Раздел:

Из истории русской кухни (16ч)

1класс.

Тема 1. Народные праздники, их меню

Тема 2. Народные праздники, их меню

Тема 3. Что готовили наши прабабушки

Тема 4. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом

2 класс.

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты

Тема 2. Практическая работа «Изготовление витаминного салата»

Тема 3. Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»

Тема 4. Оформление плаката «Витаминная страна»

3 класс.

Тема 1. Экскурсия в магазин

Тема 2. Кулинарное путешествие по России

Тема 3. Вкусный маршрут(конкурс рисунков)

Тема 4. Кулинарное путешествие по России

4 класс.

Тема 1. Кулинарное путешествие по России

Тема 2. Спортивное путешествие по России

Тема 3. Олимпиада здоровья

Тема 4. Праздник здоровья

1-й год обучения

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

8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.
------------------------------	--	---------------------------------------

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

2-й год обучения

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

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

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

3-й год обучения

1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании 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.		Конкурс рисунков.
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения 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.

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.

8.Накрываем стол для родителей	Праздник здоровья	
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» _» Подбор литературы. Оформление проектов.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

Календарно-тематическое планирование программы «Секреты правильного питания»

1-й год обучения

1 класс.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	02.09
2	Из чего состоит наша пища	1	09.09
3	Полезные и вредные привычки питания	1	16.09
4	Самые полезные продукты	1	23.09
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	30.09
6	Удивительное превращение пирожка	1	07.10
7	Твой режим питания	1	14.10
8	Твой режим питания	1	21.10
9	Из чего варят каши	1	11.11
10	Как сделать кашу вкусной	1	18.11
11	Плох обед, коли хлеба нет	1	25.11
12	Хлеб всему голова	1	02.12
13	Полдник	1	09.12
14	Время есть булочки	1	16.12
15	Пора ужинать	1	23.12
16	Почему полезно есть рыбу	1	28.12
17	Мясо и мясные блюда	1	13.01

18	Где найти витамины зимой и весной	1	20.01
19	Всякому овощу – свое время	1	27.01
20	Как утолить жажду	1	03.02
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	17.02
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	24.02
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	03.03
24	Каждому овощу – свое время	1	10.03
25	Народные праздники, их меню	1	17.03
26	Народные праздники, их меню	1	07.04
27	Как правильно накрыть стол	1	14.04
28	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	21.04
29	Щи да каша – пища наша	1	28.04
30	Что готовили наши прабабушки	1	05.05
31	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	12.05
32	Праздник здоровья	1	19.05
33	Повторение	1	26.05

**Календарно-тематическое планирование программы «Секреты правильного питания»
2-й год обучения.**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	

17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука» Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	
31.	Игра: «Наше питание» Подведение итогов.	1	
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей»	1	
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1	
34.	Подведение итогов.		

Календарно-тематическое планирование программы «Секреты правильного питания»

3-й год обучения.

3 класс

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Давайте познакомимся!	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Из чего состоит наша пища	1	
5.	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	
6.	Самые полезные продукты	1	
7.	Экскурсия в магазин	1	
8.	Если хочешь быть здоров	1	
9.	Практическая работа «Составление меню»	1	
10.	Овощи и фрукты – полезные продукты	1	
11.	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	1	
12.	Что нужно есть в разное время года	1	
13.	Что нужно есть в разное время года	1	
14.	Кулинария в разное время года	1	

15.	Консервирование блюд на зиму	1	
16.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
17.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
19.	Оформление дневника «Мой день»	1	
20.	Правильное питание – главное при занятиях спортом	1	
21.	Где и как готовят пищу	1	
22.	Секреты обеда	1	
23.	Как правильно накрыть стол	1	
24.	Сервировка стола	1	
25.	Молоко и молочные продукты	1	
26.	Молоко и молочные продукты	1	
27.	Молочное меню	1	
28.	Удивительное молоко	1	
29.	Проект « Молочные реки»	1	
30.	Экскурсия в магазин	1	
31.	Кулинарное путешествие по России	1	
32.	Вкусный маршрут(конкурс рисунков)	1	
33.	Кулинарное путешествие по России	1	
34.	Подведение итогов.	1	

Календарно-тематическое планирование программы «Секреты правильного питания»

4-й год обучения.

4 класс

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Здравствуй дорогой друг!	1	
3.	Повторение	1	
4.	Что можно есть в походе	1	
5.	Что можно есть в походе.	1	
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
7.	Что можно есть в походе.	1	
8.	Что можно есть в походе.	1	
9.	Вода и другие полезные напитки.	1	
10.	Вода и другие полезные напитки	1	
11.	Береги воду	1	
12.	Что нужно есть в разное время года	1	
13.	Что нужно есть в разное время года	1	
14.	Кулинария в разное время года	1	

15.	Консервирование блюд на зиму	1	
16.	Секреты обеда	1	
17.	Правильное питание – главное при занятиях спортом	1	
18.	Оформление дневника «Мой день»	1	
19.	Как правильно вести себя за столом	1	
20.	Как правильно вести себя за столом	1	
21.	Дневник физического развития.	1	
22.	Спортивное путешествие по России.	1	
23.	Вкусный маршрут(конкурс рисунков)	1	
24.	Вода и другие полезные напитки	1	
25.	Праздник здоровья	1	
26.	Олимпиада здоровья.	1	
27.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	
28.	Викторина Город здоровья	1	
29.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	
30.	Дары моря	1	
31.	Викторина « Рыбный стол»	1	
32.	Кулинарное путешествие по России	1	
33.	Спортивное путешествие по России.	1	
34.	Олимпиада здоровья	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533182

Владелец Чемерисова Анжелика Михайловна

Действителен с 07.02.2024 по 06.02.2025