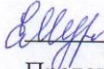


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Администрация муниципального образования Акбулакский район
МБОУ "Кайрактынская СОШ"

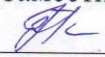
РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

 Миронченко Е.А.
Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.

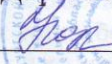
СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

 Коваленко З.А.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Козлова В.В.
Приказ № 01/18-123 от
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год

п.Кайракты 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Кайрактынской СОШ», Программ: «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), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как

составляющей общей культуры человека;

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

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 иллюстрацией

Учиться работать по предложенному учителем плану

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

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

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

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

Слушать и понимать речь других

Читать и пересказывать текст

Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Планируемые 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 обучающиеся должны уметь:

соблюдать гигиену питания;

готовить простейшие витаминные салаты;

выращивать зелень в горшочках.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации; модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность; вовлеченность семьи и реализацию программы;

культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном

питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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.

модуль «Разговор о правильном питании»

разнообразии питания:

«Самые полезные продукты»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной»,

«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»,

«Каждому овощу свое время»;

гигиена питания: «Как правильно есть»;

режим питания: «Удивительные превращения пирожка»; рацион питания:

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,

«Плох обед, если хлеба нет»,

«Полдник. Время есть булочки»,

«Пора ужинать»,

«Если хочется пить»;

культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,

«День рождения Зелибобы».

модуль «Две недели в лагере здоровья»

разнообразии питания:

«Из чего состоит наша пища»,

«Что нужно есть в разное время года»,

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как готовят пищу»,

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

этикет:

«Как правильно накрыть стол»,

«Как правильно вести себя за столом»;

рацион питания:

«Молоко и молочные продукты»,

«Блюда из зерна»,

«Какую пищу можно найти в лесу»,

«Что и как приготовить из рыбы»,

«Дары моря»;

традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

«Здоровье – это здорово»;

«Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты – покупатель»; традиции и культура питания: «Кухни разных народов», «Кулинарное путешествие», «Как питались на Руси и в России», «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) 1 полугодие или в месяц 2 раза.

| № п/п | Раздел | 1 класс | 2 класс | | |
|-------|--------------------------------------|---------|---------|--|--|
| 1. | Разнообразие питания | 5 | 5 | | |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 5 | 5 | | |

| | | | | | |
|-------|---------------------------|----|----|--|--|
| 3. | Этикет | 2 | 2 | | |
| 4. | Рацион питания | 3 | 3 | | |
| 5. | Из истории русской кухни. | 2 | 2 | | |
| Итого | | 17 | 17 | | |

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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

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

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

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.

Примерная тематика родительских собраний:

«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».

«

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

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

| <i>Содержание</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |
|--------------------|---------------------------|-----------------|
| 1. Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |

| | | |
|--|--|---|
| 2. Путешествие по улице «правильного питания». | Знакомство с вариантами полдника | Игра, викторины |
| 3. Молоко и молочные продукты. | Значение молока и молочных продуктов | Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина |
| 4. Продукты для ужина. | Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры |
| 5. Витамины. | Беседа «Где найти витамины в разное время года». | Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры. |
| 6. Вкусовые качества продуктов. | Беседа «На вкус и цвет товарища нет». | Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры |
| 7. Значение жидкости в организме. | Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. | Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» |
| 8. Разнообразное питание. | Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. | Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры. |
| 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. | Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры. |
| 10. Проведение праздника «Витаминная страна». | | Конкурсы, ролевые игры. |
| 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт». | | |

| | | |
|------------------------|--|-----------------------------|
| 12. Подведение итогов. | | Отчет о проделанной работе. |
|------------------------|--|-----------------------------|

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

I модуль
класс

| № | Тема | Планируемые результаты | |
|-----|--|--|-----|
| 1 | Если хочешь быть здоров. | . Личностные: умение определять и высказывать | |
| 2 | Самые полезные продукты. | под руководством педагога самые простые общие для всех людей | |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); умение использовать знания в | |
| 4-5 | Как правильно есть. | повседневной жизни; | |
| 6 | Удивительные превращения пирожка | в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников | |
| 7 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | группы и педагога), как поступит; умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; | |
| 8 | Плох обед, если хлеба нет. | познавательный интерес к основам культуры питания. Метапредметные: | |
| 9 | Время есть булочки. | <i>Регулятивные:</i> | |
| 10 | Пора ужинать. | умение проявлять познавательную | |
| 11 | На вкус и цвет товарищей нет. | инициативу в учебном сотрудничестве; | |
| 12 | Как утолить жажду. | - умение адекватно воспринимать | |
| 13 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Познавательные:</i> | |
| 14 | Где найти витамины весной? | умение узнавать изученные объекты и явления живой природы; | |
| 15 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для | |
| 16 | Всякому фрукту – своё время | поиска необходимой информации; | 2 ч |
| | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | <i>Коммуникативные:</i> умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность; | 3 ч |

| | | | |
|----|-------------|---|--|
| 17 | | - Предметные: знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; -навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; наиболее типичных продуктов питания. | |
| | Всего -17ч. | | |

II модуль
класс

| № | Тема | Планируемые результаты | Кол-во часов |
|---|---|--|--------------|
| | | Личностные результаты: умение определять и высказывать | |
| 1 | Из чего состоит наша пицца. | 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; | |
| 2 | Дневник здоровья Пищевая тарелка | умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; | |
| 3 | Что нужно есть в разное время года. | познавательный интерес к основам культуры питания. | |
| 4 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | | |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Метапредметные результаты: <i>Регулятивные:</i> 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; | |
| 6 | « Пищевая тарелка» спортсмена | умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | |
| | | <i>Познавательные:</i> | |

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| | | умение узнавать изученные объекты | |
|--|--|--------------------------------------|--|

| | | | |
|----|--|---|--|
| 7 | Где и как готовят пищу. | 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. | |
| 8 | Как правильно накрыть стол. | | |
| 9 | Как правильно накрыть стол (практикум) | | |
| 10 | Молоко и молочные продукты. | <i>Коммуникативные:</i> умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность; | |
| 11 | Кто работает на ферме? | умение формулировать собственное мнение и позицию; умение строить простейшие монологические высказывания; | |
| 12 | Блюда из зерна. | | |
| 13 | Что и как приготовить из рыбы. | умение задавать вопросы; умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь. | |
| 14 | Дары моря. | | |
| 15 | Кулинарное путешествие по России | | |
| 16 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Предметные результаты: знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; | |
| 17 | Как правильно вести себя за столом. | -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. | |
| | Всего – 17ч | | |

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование

I модуль

класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Дата план.</i> | <i>Дата факт.</i> |
|----------|---|---------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Если хочешь быть здоров. | | 8.09 | |
| 2 | Самые полезные продукты. | | 22.09 | |
| 3 | Всякому овощу – своё время. | | 6.09 | |
| 4-5 | Как правильно есть. | | 20.09 | |
| 6 | Удивительные превращения пирожка | | 10.11 | |
| 7 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | | 24.11 | |
| 8 | Плох обед, если хлеба нет. | | 1-12 | |
| 9 | Время есть булочки. | | 15.12 | |
| 10 | Пора ужинать. | | 29.12 | |
| 11 | На вкус и цвет товарищей нет. | | 12.01 | |
| 12 | Как утолить жажду. | | 26.01 | |
| 13 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | | 9.02 | |
| 14 | Где найти витамины весной? | | 29.02 | |
| 15 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминовые продукты. | | 15.03 | |
| 16 | Всякому фрукту – своё время | | 29.04 | |
| 17 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | | 12.05 | |
| | Всего -33ч. | | | |

Календарно-тематическое планирование

II модуль

класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Дата план.</i> | <i>Дата факт.</i> |
|----------|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|
|----------|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|

| | | | | |
|----|--|--|-------|--|
| 1 | Из чего состоит наша пища. | | 8.09 | |
| 2 | Дневник здоровья Пищевая тарелка | | 22.09 | |
| 3 | Что нужно есть в разное время года. | | 6.09 | |
| 4 | Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | | 20.09 | |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | | 10.11 | |
| 6 | « Пищевая тарелка» спортсмена | | 24.11 | |
| 7 | Где и как готовят пищу. | | 1-12 | |
| 8 | Как правильно накрыть стол. | | 15.12 | |
| 9 | Как правильно накрыть стол (практикум) | | 29.12 | |
| 10 | Молоко и молочные продукты. | | 12.01 | |
| 11 | Кто работает на ферме? | | 26.01 | |
| 12 | Блюда из зерна. | | 9.02 | |
| 13 | Что и как приготовить из рыбы. | | 29.02 | |
| 14 | Дары моря. | | 15.03 | |
| 15 | Кулинарное путешествие по России | | 29.04 | |
| 16 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | | 12.05 | |
| 17 | Как правильно вести себя за столом. | | | |
| | | | | |
| | Всего – 17ч | | | |
| | | | | |

