

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края

КГБОУ «Ачинская школа №3»

РАСМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кудрявцева Ю.А.

Протокол № 1
от 30 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Чернецкая С.А.

Приказ № 310/3
от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шадрина И.Л.

Приказ № 310/3
от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»
для обучающихся 1-5 класса по программе 4.2
подготовительного – 4 класса по программе 6.2**

г. Ачинск 2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,•
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом. Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников. В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Срок реализации программы – 5 лет. Внеурочные занятия проводятся 1 раз в неделю в каждом классе, 34 часа в год. Ориентировочная продолжительность занятия 30 минут.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные универсальные учебные действия	Метапредметные результаты
<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. 	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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.

Предметные результаты	Предметное содержание
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и 	<p>Программа состоит из 4 –х разделов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разнообразие питания; -гигиена питания и приготовление пищи; -этикет; -рацион питания.

<p>укрепление физического, психологического и социального здоровья;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</p> <p>— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>	
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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. Неполноценные 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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания.

Молоко и молочные продукты. 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.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 1- 4

Планирование составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к организации внеурочной деятельности, на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Подготовительный класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	05.09		Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	Повторение правил питания
2	12.09		Из чего состоит наша пища.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ
3	19.09		Полезные и вредные привычки питания.	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.
4	26.09		Самые полезные продукты.	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.
5	03.10		Как правильно есть (гигиена питания)	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
6	10.10		Удивительное превращение пирожка	Демонстрация удивительного превращения пирожка
7	17.10		Твой режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест
8	24.10		Из чего варят каши	Беседа «Из чего варят кашу».
9	07.11		Как сделать кашу вкусной	Различные варианты завтрака
10	14.11		Плох обед, коли хлеба нет	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.

11	21.11		Хлеб всему голова	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.
12	28.11		Полдник	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины
13	05.12		Время есть булочки	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.
14	12.12		Пора ужинать	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания
15	19.12		Почему полезно есть рыбу	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
16	26.12		Мясо и мясные блюда	Беседа «Мясо и мясные блюда»
17	09.01		Где найти витамины зимой и весной	Беседа «Что нужно есть в разное время года»
18	16.01		Всякому овощу – свое время	Конкурс «Овощной ресторан»
19	23.01		Как утолить жажду	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков
20	30.01		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
21	06.02		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
22	13.02		На вкус и цвет товарищей нет	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры

23	27.02		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
24	05.03		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».
25	12.03		Каждому овощу – свое время	Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
26	19.03		Народные праздники, их меню	Блюда национальной кухни
27	02.04		Народные праздники, их меню	Блюда национальной кухни
28	09.04		Как правильно накрыть стол.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы
29	16.04		Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
30	23.04		Щи да каша – пища наша	Знакомство с традициями питания, историей быта своего народа
31	30.04		Что готовили наши прабабушки.	Знакомство с традициями питания, историей быта своего народа
32	08.05		Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	Конкурсы, ролевые игры.
33	15.05		Подведение итогов.	

1 «А» класс

№ п/п	Тема	Формы организации занятий	Дата по плану	Корректировка
1	Разнообразие питания.	просмотр презентации	1.09	
2	Если хочешь быть здоров.	просмотр презентации	8.09	
3	Самые полезные продукты	Беседа	15.09	
4	Самые полезные продукты	просмотр презентации	22.09	
5	Всякому овощу своё место	просмотр презентации	29.09	
6	Как правильно есть	просмотр презентации	6.10	
7	Как правильно есть	выполнение теста, фотографий	13.10	
8	Удивительные превращения пирожка.	просмотр презентации	20.10	
9	Удивительные превращения пирожка	выполнение теста, рисунков	27.10	
10	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	просмотр презентации	10.11	
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	выполнение теста	17.11	
12	Плох обед, если хлеба нет	просмотр презентации	24.11	
13	Плох обед, если хлеба нет	выполнение теста	8.12	
14	Время есть булочки	просмотр презентации	15.12	
15	Время есть булочки	выполнение рисунков,	22.12	
16	Пора ужинать	просмотр презентации	29.12	
17	Пора ужинать	инсценирование,	3.01	
18	На вкус и цвет товарищей нет	просмотр презентации	12.01	

19	На вкус и цвет товарищей нет	выполнение теста, рисунков, фотографий	19.01	
20	Как утолить жажду	просмотр презентации	26.01	
21	Как утолить жажду	выполнение теста	2.02	
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	просмотр презентации	9.02	
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	выполнение теста, рисунков	16.02	
24	Где найти витамины весной	просмотр презентации	1.03	
25	Где найти витамины весной	выполнение теста, рисунков, фотографий	15.03	
26	Где найти витамины весной	просмотр презентации	22.03	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	просмотр презентации	5.04	
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	выполнение теста, рисунков	12.04	
29	Всякому фрукту – своё время	просмотр презентации	19.04	
30	Всякому фрукту – своё время	выполнение теста, рисунков, фотографий	26.04	
31	Праздник урожая.	просмотр презентации	3.05	
32	Праздник урожая.	инсценирование,	17.05	
33	Праздник урожая. Проверь себя.	просмотр презентации	24.05	

2 «А» класс

№	Дата	Корр.	Кол-во часов	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся
І четверть – 8 ч.					
1	5.09		9 1	«Разнообразие питания» Вводное занятие.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
2	12.09		1	Давайте познакомимся!	Составление дневника здоровья.
3	19.09		1	Из чего состоит наша пища (игра).	Работать с терминологическим словарём.
4	26.09		1	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	Оформление плаката.
5	3.10		1	Что нужно есть в разное время года (круглый стол).	Работа в группах.
6	10.10		1	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	Составление дневника здоровья.
7.	17.10		1	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	Творческий отчёт.
8	24.10		1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Творческий отчёт.
ІІ четверть – 8 ч.					
9	7.11		1	«Пищевая тарелка» спортсмена.	Работа в группах.
10	14.11		8 1	«Гигиена питания и приготовление пищи» Где и как готовят пищу.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
11	21.11		1	Где и как готовят пищу.	Творческий отчёт.
12	28.11		1	Где и как готовят пищу.	Творческий отчёт.
13	5.12		1	Как правильно накрыть стол.	Работать с терминологическим словарём.
14	12.12		1	Как правильно накрыть стол.	Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.
15	19.12		1	Молоко и молочные продукты.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.

16	26.12		1	Молоко и молочные продукты (викторина).	Творческий отчёт.
III четверть – 11 ч.					
17	9.01		1	Кто работает на ферме?	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
18	16.01		10 1	«Рацион питания» Блюда из зерна.	Работать с терминологическим словарём.
19	23.01		1	Блюда из зерна.	Работа в группах.
20	30.01		1	Блюда из зерна.	Творческий отчёт.
21	6.02		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Понимать урока и выполнить.
22	13.02		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Составление здоровья.
23	20.02		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Составление здоровья.
24	27.02		1	Что и как приготовить из рыбы.	Оформление плаката.
25	5.03		1	Что и как приготовить из рыбы.	Творческий отчёт.
26	12.03		1	Дары моря.	Работать с терминологическим словарём.
27	19.03		1	Дары моря.	Понимать урока и выполнить.
IV четверть – 7 ч.					
28	2.04		4 1	«Культура питания» Кулинарное путешествие по России.	Составление дневника здоровья.
29	9.04			Кулинарное путешествие по России (игра).	Оформление плаката.
30	16.04		1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Творческий отчёт.
31	23.04		1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (круглый стол).	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.

32	7.05		3 1	«Повторение» Проверочная метапредметная работа за год.	Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.
33	14.05		1	Анализ проверочной работы за год.	Обнаружение и исправление ошибок.
34	21.05		1	Как правильно вести себя за столом (викторина).	Творческий отчёт.
Итого 34 ч.					

3 «А» класс

№	Дата	Факт	Тема занятий	Кол – во часов	Виды деятельности
I четверть – 9 ч.					
1,2	01.09 08.09		Давайте познакомимся Вводное занятие	2	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания
3	15.09		Из чего состоит наша пища	1	Основные группы питательных веществ
4,5	22.09 29.09		Из чего состоит наша пища	2	Составление меню. Конкурс кулинаров.
6-8	06.10 13.10 20.10		Что нужно есть в разное время года	3	Правила гигиены. Блюда национальной кухни. Оформление дневника здоровья.
9	27.10		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Оформление дневника здоровья. Игра.
II четверть – 8 ч.					
10	10.11		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Оформление дневника здоровья. Игра.
11-13	17.11 24.11 01.12		Закаляйся, если хочешь быть здоров	3	Составление меню для спортсменов Выпуск стенгазеты Конкурс кулинаров.

14-17	08.12 15.12 22.12 29.12		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».
			III четверть - 9 ч.		
18-23	12.01 19.01 26.01 02.02 09.02 16.02		Где и как готовят пищу	6	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. Столовые приборы. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
24-26	01.02 15.03 22.03		Блюда из зерна	3	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка». Игра – конкурс «Хлебопеки»
			IV четверть – 8 ч.		
27-28	05.04 12.04		Блюда из зерна	2	Праздник «Хлеб – всему голова». Каша – пицца наша. Оформление проекта «Хлеб - всему голова».
29-34	19.04 26.04 03.04 17.05 24.05 28.05		Молоко и молочные продукты	6	Ассортимент молочных продуктов. Роль молока в питании детей Молочное меню Люди каких профессий работают на ферме

4 «А» КЛАСС

№п/п	Дата	Корр.	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	06.09		1	Вводное занятие.	беседа, просмотр презентации
2	13.09		1	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик.	просмотр презентации
3	20.09		1	От каких факторов зависит здоровье?	беседа
4	27.09		1	Черты характера и здоровье.	просмотр презентации
5	04.10		1	Привычки и здоровье.	просмотр презентации
6	11.10		1	Мой ЗОЖ.	Проект «Мой режим дня»
7	18.10		1	Мой ЗОЖ.	просмотр презентации
8	25.10		1	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	просмотр презентации
9	08.11		1	Рациональное, сбалансированное питание.	просмотр презентации
10	15.11		1	«Белковый круг».	просмотр презентации
11	22.11		1	«Жировой круг».	просмотр презентации
12	29.11		1	Мой рацион питания «Минеральный круг».	проект
13	06.12		1	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Проект «Моя пищевая тарелка»
14	13.12		1	Режим питания. «Пищевая тарелка».	просмотр презентации
15	20.12		1	Витамины и минеральные вещества.	выполнение теста, рисунков
16	27.12		1	Витамины и минеральные вещества.	просмотр презентации
17	10.01		1	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	просмотр презентации
18	17.01		1	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	выполнение теста, рисунков, фотографий
19	24.01		1	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	Игра

20	31.01		1	Игра «Что? Где? Когда?».	просмотр презентации
21	07.02		1	Роль пищевых волокон на организм человека.	выполнение теста, рисунков, фотографий
22	14.02		1	Роль пищевых волокон на организм человека.	просмотр презентации
23	21.02		1	Где и как мы едим.	выполнение теста, рисунков, фотографий
24	28.02		1	Где и как мы едим.	беседа, просмотр презентации
25	06.03		1	«Фастфуды».	просмотр презентации
26	13.03		1	Где и как мы едим. Правила гигиены.	выполнение теста, рисунков
27	20.03		1	Где и как мы едим. Правила гигиены.	просмотр презентации
28	03.04		1	Меню для похода.	
29	10.04		1	Меню для похода.	беседа, просмотр презентации
30	17.04		1	Ты – покупатель.	
31	24.04		1	Срок хранения продуктов.	беседа, просмотр презентации
32	08.05		1	Пищевые отравления, их предупреждение.	беседа, просмотр презентации
33	15.05		1	Ты – покупатель. Права потребителя.	выполнение теста, рисунков, фотографий
34	22.05		1	Повторение.	

5 «А» класс

№п/п	Дата	Корр.	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
				I ч – 8ч	
1	05/09		1	Вводное занятие.	беседа, просмотр презентации
2	12.09		1	Основные понятия о здоровье.	просмотр презентации
3	19.09		1	От каких факторов зависит здоровье?	беседа
4	26.09		1	Черты характера и здоровье.	просмотр презентации
5	03.10		1	Привычки и здоровье.	просмотр презентации
6	10.10		1	Здоровый образ жизни.	Проект «Мой режим дня»
7	17.10		1	Правила ЗОЖ.	просмотр презентации

8	24.10		1	«Пирамида питания».	просмотр презентации
9	07.11			II ч -8ч	просмотр презентации
10	14.11		1	Рациональное питание.	
11	21.11		1	«Белковый круг».	просмотр презентации
12	28.11		1	«Жировой круг».	просмотр презентации
13	05.12		1	«Минеральный круг».	проект
14	12.12		1	Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье.	Проект «Моя пищевая тарелка»
15	19.12		1	Режим питания. «Пищевая тарелка».	просмотр презентации
16	26.12		1	Витамины и минеральные вещества.	выполнение теста, рисунков
17	09.01		1	Витамины и минеральные вещества.	просмотр презентации
18	16.01		1	III ч -11ч	просмотр презентации
19	23.01		1	Напитки и настои для здоровья.	
20	30.01		1	Энергия пищи.	выполнение теста, рисунков, фотографий
21	06.02		1	Источники «строительного материала».	Игра
22	13.02		1	Игра «Что? Где? Когда?».	просмотр презентации
23	20.02		1	Пищевые волокна.	выполнение теста, рисунков, фотографий
24	27.02		1	Роль пищевых волокон на организм человека.	просмотр презентации
25	05.03		1	Где и как мы едим.	выполнение теста, рисунков, фотографий
26	12.03		1	Правила питания.	беседа, просмотр презентации
27	19.03		1	Быстрое питание – плюсы и минусы.	просмотр презентации
28	02.04		1	Правила гигиены.	выполнение теста, рисунков
29	09.04		1	Где и как мы едим.	просмотр презентации
30				IV ч – 7ч	
31				Продукты для похода.	
32				Меню для похода.	беседа, просмотр презентации

30	16.04		1	Ты – покупатель.	
31	23.04		1	Срок хранения продуктов.	беседа, просмотр презентации
32	07.05		1	Предупреждение пищевых отравлений.	беседа, просмотр презентации
33	14.05		1	Права потребителя.	выполнение теста, рисунков, фотографий
34	21.05		1	Контрольная работа.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс подготовительный - 4

Планирование составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к организации внеурочной деятельности, на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

1 «Б» класс

№ п/п	Дата	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	06.09	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	Повторение правил питания
2	13.09	Из чего состоит наша пища	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Рассказ о продуктах питания. Рисование.
3	20.09	Полезные и вредные привычки питания	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены.
4	27.09	Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. Выбор полезных продуктов
5	04.10	Как правильно есть (гигиена питания)	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
6	11.10	Как правильно составить свой рацион питания	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню».
7	18.10	Твой режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест.
8	25.10	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»
9	08.11	Как сделать кашу вкусной	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.
10	15.11	Плох обед, коли хлеба нет	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.
11	22.11	Хлеб всему голова	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.
12	29.11	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.
13	06.12	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.

14	13.12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.
15	20.12	Почему полезно есть рыбу	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
16	27.12	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».
17	10.01	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.
18	17.01	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.
19	24.01	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.
20	31.01	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.
21	07.02	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
22	14.02	На вкус и цвет товарищей нет	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
23	28.02	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»
24	07.03	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».
25	14.03	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.
26	21.03	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»
27	04.04	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.
28	11.04	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.
29	18.04	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.

30	25.04	Щи да каша – пища наша	Знакомство с традициями питания, историей быта своего народа
31	02.05	Что готовили наши прабабушки.	Знакомство с традициями питания, историей быта своего народа
32	16.05	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.
33	23.05	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.

2 «Б» КЛАСС

1 четверть

№ п/п	Дата план	дата факт	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	05.09		Вводное занятие. Повторение правил питания.	Повторение правил питания. Ролевые игры.
2	12.09		Путешествие по улице правильного питания.	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины
3	19.09		Время есть булочки.	Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины
4	26.09		Оформление плаката молоко и молочные продукты.	О значении молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
5	03.10		Конкурс, викторина знатоки молока.	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
6	10.10		Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Изготовление книжки работа в группах
7	17.10		Пора ужинать	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания.. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры. «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»
8	24.10		Практическая работа как приготовить бутерброды	Приготовление бутербродов

2 четверть

№ п/п	Дата план	дата факт	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
9	07.11		Составление меню для ужина.	Составление меню для ужина
10	14.11		Значение витаминов в жизни человека.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
11	21.11		Практическая работа.	
12	28.11		Морепродукты.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
13	05.12		Отгадай мелодию.	Конкурс Отгадай мелодию. Песни о еде и продуктах
14	12.12		«На вкус и цвет товарища нет»	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
15	19.12		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
16	26.12		Как утолить жажду	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадах. Ролевые игры.

3 четверть

№ п/п	Дата план	дата факт	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
17	09.01		Игра «Посещение музея воды»	Виртуальная экскурсия
18	16.01		Праздник чая	Беседа о видах чая. Практическая работа чай из трав
19	23.01		Что надо есть, что бы стать сильнее	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
20	30.01		Практическая работа « Меню спортсмена»	Составление меню спортсмена

21	06.02		Практическая работа «Мой день»	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.
22	13.02		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание.
23	20.02		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	Практическая работа «Приготовление салатов».
24	27.02		КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	
25	05.03		Оформление плаката «Витаминная страна»	Оформляют плакат. Работа в группе
26	12.03		Посадка лука.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука).
27	19.03		Каждому овощу свое время.	Беседа, загадки, кроссворд

4 четверть

№ п/п	Дата план	дата факт	Тема	Характеристика основных видов деятельности учащихся
28	05.09		Инсценировка сказки вершки и корешки	Подготовка и инсценировка сказки
29	12.09		Конкурс «Овощной ресторан»	
30	19.09		Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Работа по изготовлению книжки
31	26.09		Как правильно вести себя за столом.	предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека. Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»
32	03.10		Промежуточная аттестация в форме . Проект «Самый полезный продукт».	Выполнение проекта
33	10.10		Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	Презентация работ
34	17.10		Подведение итогов.	

3 «Б» класс

№ п/п	Дата	Тема
		Разнообразие питания
1.	5.09	Введение.
2.	12.09	Для чего мы едим?
3.	19.09	Полезные и вредные продукты
4.	26.09	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
		Гигиена питания
5.	3.10	Гигиена питания школьника
6.	10.10	Законы питания
7.	17.10	Законы питания
8.	24.10	Режим питания школьника
9.	7.11	Удивительные превращения пирожка
		Рацион питания
10.	14.11	Завтрак - обязательный компонентежедневного меню
11.	21.11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
12.	28.11	Обед - обязательном компонентежедневного меню
13.	5.12	Плох обед, если хлеба нет.
14.	12.12	Время есть булочки
15.	19.12	Значение молока и молочныхпродуктов
16.	26.12	Ужин – обязательный компонентежедневного меню
17.	9.01	Пора ужинать
18.	16.01	На вкус и цвет товарищей нет.
19.	23.01	Как утолить жажду
20.	30.01	Значение жидкости для организмачеловека
21.	6.02	Газированные напитки, кофе, какао, чай – что полезнее?
22.	13.02	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
23.	20.02	Что делает пищу вкусной и ароматной
24.	27.02	Витамины
25.	5.03	Значение витаминов для организма человека
26.	12.03	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты
27.	19.03	Всякому фрукту – своё время

		Этикет
28.	2.04	Как правильно вести себя за столом
29.	9.04	Путешествие в страну «Поварёшки»
30.	16.04	Пасхальные традиции Русского народа.
31.	23.04	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть
32.	7.05	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть
33.	14.05	Законы здорового питания.
34.	21.05	Итоговое занятие.

4 «Б» класс

№ п/п	Дата	Тема занятия
1.	5.09	Здоровье — это здорово.
2.	12.09	Здоровье — это здорово. Человек есть то, что он ест.
3.	19.09	Окружающая среда и здоровье.
4.	26.09	Окружающая среда и здоровье. Почему важно бережно относиться к воде.
5.	3.10	Продукты разные нужны, продукты разные важны
6.	10.10	Продукты разные нужны, продукты разные важны. Продукты – источники белка.
7.	17.10	Продукты разные нужны, блюда разные важны
8.	24.10	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты ежедневного рациона.
9.	7.11	Проект «Национальные блюда русского народа»
10.	14.11	Проект «Национальные блюда русского народа»
11.	21.11	Режим питания
12.	28.11	Энергия пищи
13.	5.12	Энергия пищи. Расход энергии в разных видах деятельности.
14.	12.12	Где и как мы едим
15.	19.12	Почему и как нужно беречь природные ресурсы
16.	26.12	Почему и как нужно беречь природные ресурсы. Экологические технологии.
17.	9.01	Ты — покупатель
18.	16.01	Ты готовишь себе и друзьям
19.	23.01	Проект «Твое любимое блюдо»
20.	30.01	Почему важно перерабатывать мусор»

21.	6.02	Почему важно перерабатывать мусор»
22.	13.02	Проект «Как мусор превратить в полезные вещи»
23.	20.02	Проект «Как мусор превратить в полезные вещи»
24.	27.02	Кухни разных народов
25.	5.03	Кухни разных народов. Кулинарные праздники в России.
26.	12.03	Кулинарная история
27.	19.03	Кулинарная история. Как питались в Средневековье.
28.	2.04	Проект «Кухни разных народов»
29.	9.04	Как питались на Руси и в России
30.	16.04	Как питались на Руси и в России. Хлеб – всему голова.
31.	23.04	Необычное кулинарное путешествие. Кулинария в живописи.
32.	7.05	Необычное кулинарное путешествие. Кулинарная тема в литературе.
33.	14.05	Проект «Составляем формулу правильного питания»
34.	21.05	Итоговое занятие

Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение курса «Разговор о правильном питании»

Книгопечатная продукция

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Технические средства

1. Класная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
2. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.
3. Компьютер
4. Мультимедийный проектор
5. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по развитию речи.
6. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.

