Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 8 им. П.Н. Стратиенко

ст. Новопластуновской

УТВЕРЖДЕНО:

решение педсовета

МБОУ СОШ№ 8 им. П. Н. Стратиенко

от «30» августа 2023 г.

протокол № 1

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Наумова Т. Ю. /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |
| --- |
| **Тематическая** |
|  |
| кружок |
| (кружок, факультатив, научное объединение и пр.) |
| **Разговоры о правильном питании** |
|  |
| 4 года |
| (срок реализации программы)  7-11 лет |
| (возраст обучающихся) |
| **Горлова Светлана Викторовна** |
| (Ф. И. О. учителя, составителя) |

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:Nestle, 2022), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. .:Nestle, 2022), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. .:Nestle, 2022).

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей начальных классов  от\_28\_ августа 2023 г №\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гавва О. В./ | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О. В. Калиберда/  «\_29\_» августа 2023 года |

**1.Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:Nestle, 2022), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. .:Nestle, 2022), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М. .:Nestle, 2022).

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. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

**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 здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков здорового питания;

- 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;

**2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

***Личностные результаты***, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;

- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

***Метапредметные результаты,*** формируемые при изучении содержания данного курса:

*Коммуникативные УУД*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывани

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;

- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

*Регулятивные УУД.*

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные УУД.*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений.

***Предметные результаты*** освоения обучающимися содержания данной программы:

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

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- 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.

**3. Содержание программы**

Важность преподавания курса «**Разговор о правильном питании**» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа изучается с 1 по 4 класс и состоит из **трех модулей**:

*1 модуль*: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для учащихся 1-2 классов

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для учащихся 3 классов

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для учащихся 4 классов.

В программу курса включены следующие разделы:

**1 раздел:**Разнообразие питания

**2 раздел:**Гигиена питания и приготовления пищи

**3 раздел**: Этикет

**4 раздел:**Рацион питания

**5 раздел:** Традиции и культура питания

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Разнообразие питания | Гигиена питания и приготовления пищи | Этикет | Рацион питания | Традиции и культура питания | Итого |
| 1 класс | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| 2 класс | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 |
| 3 класс | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 |
| 4 класс | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 9 |

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

***1 модуль "Разговор о здоровье и правильном питании"***

*Разнообразие питания:*

"Если хочешь быть здоров", "Самые полезные продукты", "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

*Гигиена питания и приготовления пищи:*

"Как правильно есть". «Правила питания»

*Этикет:*

"Удивительные превращения пирожка"; «Кто жить умеет по часам»  
*Рацион питания:*

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки", "Пора ужинать", "Как утолить жажду";

*Традиции и культура питания:*

На вкус и цвет товарищей нет", "Что помогает быть сильным и ловким». «Праздник здоровья». «Мой дневник».

***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***  
*Разнообразие питания:*

"Из чего состоит наша пища", "Что нужно есть в разное время года", "Здоровье в порядке- спасибо зарядке";

*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. Почему нужно беречь лесные богатства", "Что можно приготовить из рыбы", "Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки";

*Традиции и культура питания*:

"Необычное путешествие". «Олимпиада здоровья»  
  
***3 модуль "Формула правильного питания"***   
*Разнообразие питания*:

"Здоровье - это здорово"; «Окружающая среда и здоровье» "Продукты разные нужны- блюда разные важны",   
*Рацион питания*:

"Энергия пищи",   
*Гигиена питания и приготовление пищи*:

"Где и как мы едим", "Почему и как нужно беречь природные ресурсы"; "Ты - покупатель";

*Этикет:*

«Ты готовишь себе и друзьям». «Почему важно перерабатывать мусор»  
*Традиции и культура питания:*

"Кухни разных народов", "Кулинарная история", "Как питались на Руси и в России",

"Необычное кулинарное путешествие".

4.Таблица тематического распределения.

*1 модуль "Разговор о здоровье и правильном питании"*

1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *Разнообразие питания* | | 3 |  |  |
| 1. | Если хочешь быть здоров. | 1 | Демонстрация картинок, тематическое рисование; | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Самые полезные продукты. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| 3. | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | 1 | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 1 |  |  |
| 4. | Как правильно есть. | 1 | Игра – обсуждение «Законы питания»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |
| 5. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |
| 6. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | 1 | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам. Инсценирование сказки «Колосок. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. | 1 | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 1 |  |  |
| 8. | На вкус и цвет товарищей нет. Что помогает быть сильным и ловким. | 1 | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 8 ч |  |  |

*1 модуль "Разговор о здоровье и правильном питании"*

*2 класс*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |
| 1. | Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | 1 | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Тематическое рисование. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |
| 3. | Как правильно есть. | 1 | Игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Правила питания. | 1 | Игра – инсценировка «В кафе»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |
| 5. | Кто жить умеет по часам. | 1 | Соревнование «Покажи время» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |
| 6. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Рассказ по картинкам. Инсценирование сказки «Колосок. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Как утолить жажду. | 1 | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», рассказ о правилах чаепития. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 2 |  |  |
| 8. | Праздник здоровья. | 1 | Спортивные соревнования. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Мой дневник. | 1 | Игра «Мой день». | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  |  |

*2 модуль "Две недели в лагере здоровья"*

*3 класс*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |
| 1. | Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. | 1 | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | 1 | Конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |
| 3. | Где и как готовят пищу. | 1 | игра «Знаток», творческое задание (составить кроссворд). | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | Практическая работа  Дневник здоровья «Моё недельное меню»  Конкурс «На необитаемом острове» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |
| 5. | Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом  Конкурс «Салфеточка» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |
| 6. | Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Почему нужно беречь лесные богатства. | 1 | Практическая работа «Молочное меню»  Игра – исследование «Это удивительное молоко» Отгадывание загадок. Составление рассказа по картинкам. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Что можно приготовить из рыбы", "Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки"; | 1 | Конкурс рисунков «В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок**.** Викторина «В гостях у Нептуна». Работа с энциклопедиями. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 2 |  |  |
| 8. | Необычное путешествие. | 1 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «Кулинарный глобус»  Практическая работа. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Олимпиада здоровья. | 1 | Спортивные соревнования. Практическая работа  Дневник здоровья «Моё недельное меню». | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  |  |

***3 модуль «Формула правильного питания»***

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |
| 1. | Здоровье - это здорово. Окружающая среда и здоровье. | 1 | Цветик - семицветик практическая работа. Практическая работа «Древо здоровья». | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Продукты разные нужны- блюда разные важны. | 1 | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Тест «Самые полезные продукты»  Конкурс загадок  Творческая работа. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |
| 3. | Где и как мы едим. Почему и как нужно беречь природные ресурсы. | 1 | Викторина  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся  Игра «Помоги Кубику и Бусинке»  Дидактическая игра «Доскажи пословицу» | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Ты – покупатель. | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |
| 5. | Ты готовишь себе и друзьям. Почему важно перерабатывать мусор. | 1 | Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста). | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 1 |  |  |
| 6. | Энергия пищи. | 1 | Кроссворд  Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 3 |  |  |
| 7. | Кухни разных народов. Кулинарная история. | 1 | Игра «Знатоки»  Игра «Поварята»  Ролевая игра «Русская трапеза»;  Игра «Поварята»  Игра «Пословицы запутались»  Русская сказка «Вершки и корешки»  Игра «Какие овощи выросли в огороде»  Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»  Праздник «Каждому овощу – свое время»  Игра-эстафета «Собираем овощи»  Ярмарки полезных продуктов  Мини – проекты:  «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»  Старинный рецепт | <http://www.food.websib.ru/> |
| 8. | Как питались на Руси и в России. | 1 | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Необычное кулинарное путешествие. | 1 | Мини – проек « Здоровое питание» | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  |  |

**5. Предполагаемые результаты обучения.**

***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

***Предполагаемые результаты 2-го года обучения.***

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После второго года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

***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.

***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.

После четвёртого года обучения должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

* плакаты, буклеты для родителей, сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов), магнитная доска, ПК с принтером, ксерокс, аудиозаписи, веб-сайт prav-pit.ru
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь/ - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного питания: рабочая тетрадь - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.
* Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие для учителя - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.

***Календарно тематическое планирование по внеурочной деятельности***

**«*Разговор о правильном питании*» 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Дата* | | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *план* | *факт* |
| *Разнообразие питания* | | 3 |  |  |  |  |
| 1. | Если хочешь быть здоров. | 1 |  |  | Демонстрация картинок, тематическое рисование; | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Самые полезные продукты. | 1 |  |  | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| 3. | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | 1 |  |  | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Как правильно есть. | 1 |  |  | Игра – обсуждение «Законы питания»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Удивительные превращения пирожка. | 1 |  |  | игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 6. | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | 1 |  |  | Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам. Инсценирование сказки «Колосок. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. | 1 |  |  | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 1 |  |  |  |  |
| 8. | На вкус и цвет товарищей нет. Что помогает быть сильным и ловким. | 1 |  |  | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 8 ч |  | |  |  |

***Календарно тематическое планирование по внеурочной деятельности***

**«*Разговор о правильном питании*» 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Дата* | | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *план* | *факт* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 1. | Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. | 1 |  |  | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. | 1 |  |  | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Тематическое рисование. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |  |  |
| 3. | Как правильно есть. | 1 |  |  | Игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Правила питания. | 1 |  |  | Игра – инсценировка «В кафе»; | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Кто жить умеет по часам. | 1 |  |  | Соревнование «Покажи время» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 6. | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |  |  | Рассказ по картинкам. Инсценирование сказки «Колосок. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Как утолить жажду. | 1 |  |  | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», рассказ о правилах чаепития. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 2 |  |  |  |  |
| 8. | Праздник здоровья. | 1 |  |  | Спортивные соревнования. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Мой дневник. | 1 |  |  | Игра «Мой день». | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  | |  |  |

***Календарно тематическое планирование по внеурочной деятельности***

**«*Разговор о правильном питании*» 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Дата* | | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *план* | *факт* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 1. | Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. | 1 |  |  | Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток» | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | 1 |  |  | Конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |  |  |
| 3. | Где и как готовят пищу. | 1 |  |  | игра «Знаток», творческое задание (составить кроссворд). | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |  |  | Практическая работа  Дневник здоровья «Моё недельное меню»  Конкурс «На необитаемом острове» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. | 1 |  |  | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом  Конкурс «Салфеточка» | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 6. | Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Почему нужно беречь лесные богатства. | 1 |  |  | Практическая работа «Молочное меню»  Игра – исследование «Это удивительное молоко» Отгадывание загадок. Составление рассказа по картинкам. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 7. | Что можно приготовить из рыбы", "Почему нужно беречь воду. Вода и другие полезные напитки"; | 1 |  |  | Конкурс рисунков «В подводном царстве»  Конкурс пословиц и поговорок**.** Викторина «В гостях у Нептуна». Работа с энциклопедиями. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 2 |  |  |  |  |
| 8. | Необычное путешествие. | 1 |  |  | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»  Игра – проект «Кулинарный глобус»  Практическая работа. | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Олимпиада здоровья. | 1 |  |  | Спортивные соревнования. Практическая работа  Дневник здоровья «Моё недельное меню». | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  | |  |  |

***Календарно тематическое планирование по внеурочной деятельности***

**«*Разговор о правильном питании*» 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела, тем* | *Кол-во часов* | *Дата* | | *Формы работы* | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
| *план* | *факт* |
| *Разнообразие питания* | | 2 |  |  |  |  |
| 1. | Здоровье - это здорово. Окружающая среда и здоровье. | 1 |  |  | Цветик - семицветик практическая работа. Практическая работа «Древо здоровья». | <http://www.food.websib.ru/> |
| 2. | Продукты разные нужны- блюда разные важны. | 1 |  |  | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Тест «Самые полезные продукты»  Конкурс загадок  Творческая работа. | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Гигиена питания и приготовления пищи.* | | 2 |  |  |  |  |
| 3. | Где и как мы едим. Почему и как нужно беречь природные ресурсы. | 1 |  |  | Викторина  Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся  Игра «Помоги Кубику и Бусинке»  Дидактическая игра «Доскажи пословицу» | <http://www.food.websib.ru/> |
| 4. | Ты – покупатель. | 1 |  |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Этикет* | | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Ты готовишь себе и друзьям. Почему важно перерабатывать мусор. | 1 |  |  | Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста). | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Рацион питания* | | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Энергия пищи. | 1 |  |  | Кроссворд  Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») | <http://www.food.websib.ru/> |
| *Традиции и культура питания.* | | 3 |  |  |  |  |
| 7. | Кухни разных народов. Кулинарная история. | 1 |  |  | Игра «Знатоки»  Игра «Поварята»  Ролевая игра «Русская трапеза»;  Игра «Поварята»  Игра «Пословицы запутались»  Русская сказка «Вершки и корешки»  Игра «Какие овощи выросли в огороде»  Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»  Праздник «Каждому овощу – свое время»  Игра-эстафета «Собираем овощи»  Ярмарки полезных продуктов  Мини – проекты:  «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны»  Старинный рецепт | <http://www.food.websib.ru/> |
| 8. | Как питались на Руси и в России. | 1 |  |  | <http://www.food.websib.ru/> |
| 9. | Необычное кулинарное путешествие. | 1 |  | | Мини – проек « Здоровое питание» | <http://www.food.websib.ru/> |
|  | **ИТОГО** | 9 ч |  | |  |  |