

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации Бугурусланского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
начального общего образования
«Разговор о правильном питании»

Срок реализации: 3 года

с. Михайловка, 2024г

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 2-4 классов

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного Общеобразовательного Стандарта начального общего образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле», с учётом требования СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия «Разговор о здоровом и правильном питании», М: Nestle, 2016; «Дне недели в лагере здоровья», М: Nestle, 2016, которые входят в Федеральный перечень, допущенный к использованию в образовательном процессе.

Цель: Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- Формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- Пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- Развитие полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона;
- Развитие коммуникативности.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
	4
1. Пояснительная записка	4
1.1. Направленность программы	4
1.2. Уровень освоения программы	6
1.3. Актуальность программы	6
1.4. Новизна программы	6
1.5. Отличительные особенности программы	6
1.6. Адресат программы	7
1.7. Объем и сроки освоения программы	7
1.8. Режим занятий	7
2. Цель и задачи программы	7
3. Содержание программы	7
3.1. Формы организации и виды внеурочной деятельности	8
3.2. Учебный план первого года обучения	8
3.3. Учебный план второго года обучения	9
3.4. Учебный план третьего года обучения	9
3.5. Учебный план четвертого года обучения	9
4. Планируемые результаты	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
1. Календарный учебный график первого года обучения	11
2. Календарный учебный график второго года обучения	15
3. Календарный учебный график третьего года обучения	22
4. Календарный учебный график четвертого года обучения	26
5. Формы аттестации контроля	31

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы

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.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания

- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия «Разговор о здоровом и правильном питании», М: Nestle, 2016; «Дне недели в лагере здоровья», М: Nestle, 2016, которые входят в Федеральный перечень, допущенный к использованию в образовательном процессе.

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.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 286
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2020 № 442;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"

Направление : Спортивно-оздоровительное

1.2.Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы

Актуальность введения данной программы усиливается статистическими данными по увеличению заболеваемости детей болезнями желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями, а так же йоддефицитным состоянием. Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание».

1.4. Новизна программы

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

1.5. Отличительные особенности программы

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения;
- возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

1.6. Адресат программы

Участники программы: дети от 7 до 11 лет. Программа адресована обучающимся от 7 до 11 лет.

1.7. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, 135 учебных часа.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся:

- 1 год обучения – 1 занятие в неделю по 1 часу (33 часа);
- 2 год обучения – 1 занятия в неделю по 1 часу (34 часа);
- 3 год обучения – 1 занятия в неделю по 1 часу (34 часа);
- 4 год обучения – 1 занятия в неделю по 1 часу (34 часа);

2. Цель и задачи программы:

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.

3. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

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.

3. 1. Формы организации образовательного процесса

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.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

Основные виды внеурочной деятельности:

- Познавательная
- Игровая
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Досугово-развлекательная деятельность

Все виды внеурочной деятельности должны быть строго ориентированы на воспитательные результаты.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

3.1. Учебный план первого года обучения

1 модуль «Разговор о правильном питании»

разнообразии питания:

1. «Самые полезные продукты».
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».
5. «Каждому овощу свое время»; гигиена питания: «Как правильно есть»; режим питания: «Удивительные превращения пирожка»; рацион питания.
6. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
7. «Плох обед, если хлеба нет».
8. «Полдник. Время есть булочки».
9. «Пора ужинать».
10. «Если хочется пить»; культура питания:
11. «На вкус и цвет товарищей нет»,
12. «День рождения Зелибобы».

3.2. Учебный план второго года обучения

2 модуль «Две недели в лагере здоровья»

разнообразии питания:

1. «Из чего состоит наша пища».
2. «Что нужно есть в разное время года».
3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»; гигиена питания и приготовление пищи.
4. «Где и как готовят пищу».
5. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»; этикет:
6. «Как правильно накрыть стол».
7. «Как правильно вести себя за столом»; рацион питания:

8. «Молоко и молочные продукты».
9. «Блюда из зерна».
10. «Какую пищу можно найти в лесу».
11. «Что и как приготовить из рыбы»
12. «Дары моря»; традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

3.3. Учебный план третьего года обучения

3 модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово».
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны» режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи:
3. «Где и как мы едим».
4. «Ты готовишь себе и друзьям»; потребительская культура: «Ты – покупатель»; традиции и культура питания:
5. «Кухни разных народов».
6. «Кулинарное путешествие».
7. «Как питались на Руси и в России»
8. «Необычное кулинарное путешествие».

3.4. Учебный план четвертого года обучения

3 модуль «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово».
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны», режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи.
3. «Где и как мы едим».
4. «Ты готовишь себе и друзьям», потребительская культура: «Ты – покупатель»; традиции и культура питания:
5. «Кухни разных народов».
2. «Кулинарное путешествие».
3. «Как питались на Руси и в России».
4. «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. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;

- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

4. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-
- питания с точки зрения 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 зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график первого года обучения

I модуль

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цель	Формы работы	Дата	
				План	Факт
1	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.		
2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.		
3	Питание в семье	Научить детей правильно питаться.	Сюжетно – ролевая игра «Как мы питаемся дома»; демонстрация картинок, тематическое рисование;		
4	Правила питания.	Расширить представление детей о правилах питания, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.			
5	Гигиена питания	Расширить представление детей о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры			

		человека.			
6	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.		
7	Оформление плаката любимые продукты и блюда	Познакомить детей с разнообразием овощей	Игра – обсуждение «Любимые блюда»;		
8	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.		
9	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации		
10	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации		
11	Удивительные превращения пирога	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».		
12	Удивительные превращения пирога	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».		
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»		
14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»		

15	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.		
16	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.		
17	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»		
18	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»		
19	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.		
20	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.		
21	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.		
22	На вкус и цвет товарищей	Познакомить с разнообразием	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по		

	нет.	вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.		
23	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.		
24	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.		
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.		
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.		
27	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия		
28	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия		
29	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»		

30	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»		
31	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.		
32	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.		
33	Промежуточная аттестация	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.			
	Всего -33ч.	Теоретических – 12ч.	Практических – 21ч.		

2. Календарный учебный график второго года обучения

II модуль

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Цели	Формы работы	Дата	
				План	Факт
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.		
2	Давайте познакомимся!		Беседа, викторина		
3	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание		
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Беседа, заполнение дневника здоровья.		

5	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»		
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать представление об особенностях питания в летний период, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний период, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа	Викторина «Овощи и фрукты», чтение по ролям, составление летнего меню.		
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спорт- смену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).		
10	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать			

		навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.			
11	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).		
12	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).		
13	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»		
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом,	Практическая работа «Сервировка стола»		

		необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.			
15	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»		
16	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»		
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, иг-ры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина		
18	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных	Отгадывание загадок Игра-конкурс « Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам о блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.		
19	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;	Отгадывание загадок Игра-конкурс « Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по		

		расширить представление детей о традиционных народных	картинкам о блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.		
20	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		
21	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		
22	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		
23	Какую пищу можно	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ,	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на		

	найти в лесу. Экскурсия в лес	возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	неведомых дорожках» «Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес		
24	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок		
25	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок		
26	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа		
27	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа		
28	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус» Практическая работа		
29	Кулинарное путешествие по России				
30	Что можно приготовить	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из	Практическая работа Дневник		

	, если выбор продуктов ограничен	традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		
31	Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		
32	Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		
33	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»		
34	Промежуточная аттестация	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.			

3.Календарный учебный график третьего года обучения

3 класс (34 часа из расчёта 1час в неделю)

№	Тема	Цели	Формы работы	Дата	
				План	Факт
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.		
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.				

3	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.		
4	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание		
5	Дневник здоровья Пищевая тарелка				
6	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей			
7	Праздник урожая				
8	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям		
9	Практическое занятие «Мой напиток»				
10	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня				
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спорт- смену», игра «Собери пословицу», игра		
12	«Пищевая тарелка» спортсмена. Что надо есть,				

	если хочешь стать сильнее?	активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлечь родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	«Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.		
13	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знатоки», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).		
14	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»		
15	Практическое занятие «Сервировка стола»				
16	Оформление плаката правильное питание				
17	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»		
18	Практическое занятие «Молочное меню»				
19	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина		

20	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных	Отгадывание загадок практическая работа Составление рассказа по картинкам о блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. Конкурс «Венок из пословиц», Викторина		
21	Игра- конкурс «Хлебопеки»				
22	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»		
23	Привычки и здоровье. Мой здоровый образ жизни.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.	Тестирование Игра – путешествие «Лесной тропой»		
24	Рациональное, сбалансированное питание		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок		
25	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок		
26	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа		

		пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.			
27	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практическая работа		
28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		
29	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»		
30	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Рацион питания, калорийность пищи.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья			
31	Практическое занятие «Составление собственной пирамиды питания»				
32	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»		
33	Режим питания.	Формирование и развитие представления детей и	Дидактическая игра «Морские		

	«Пищевая тарелка» Витамины и минеральные вещества	подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	продукты» Игра «Вкусные истории» Игросоревнование «Витаминный калейдоскоп»		
34	Промежуточная аттестация.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.			

3. Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Тема	Цели	Формы работы	Дата	
				план	факт
1	Вводное занятие Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.		
2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.		
3	Из чего состоит наша пища.	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание		
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка				
5	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей			
6	Праздник урожая				
7	Что нужно есть в разное время года.	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям		
8	Практическое				

	занятие «Мой напиток»	питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.			
9	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня				
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спорт- смену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.		
11	«Пищевая тарелка» спортсмена. Что надо есть, если хочешь стать сильнее?				
12	Где и как готовят пищу.	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта.	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).		
13	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»		

14	Практическое занятие «Сервировка стола» Оформление плаката правильное питание	проявления уровня культуры человека.			
15	Молоко и молочные продукты.	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»		
16	Практическое занятие «Молочное меню»				
17	Кто работает на ферме?	Расширить представление детей о профессиях	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина		
18	Блюда из зерна.	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных	Отгадывание загадок практическая работа Составление рассказа по картинкам о блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. Конкурс « Венок из пословиц», Викторина		
19	Игра- конкурс «Хлебопеки»				
20	От каких факторов зависит наше здоровье?	Понятие ЗОЖ, формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье Правильное питание. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»		
21	Привычки и	Сформировать у детей	Тестирование Игра		

	здоровье. Мой здоровый образ жизни.	представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.	– путешествие « Лесной тропой»		
22	Рациональное , сбалансирова нное питание		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок		
23	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок		
24	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа		
25	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус» Практи- ческая работа		
26	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»		
27	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»		
28	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Рацион питания,	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие			

	калорийность пищи.	питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья			
29	Практическое занятие «Составление собственной пирамиды питания»				
30	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	Знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»		
31	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»		
32	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»		
33	« Фастфуды»	Заведения общественного питания навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать, познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы.	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой» Ролевая игра «Фастфуды» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»		
34	Промежуточная аттестация	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.			

6. Формы аттестации/контроля

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

Входящая диагностика проходит в форме беседы, тестирования.

Текущая – проходит после изучения каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся: (тестирование, проверочное занятие, викторина, анализ творческих работ, наблюдение за коллективной работой по выполнению и защите проектов, наблюдение за динамикой становления личностных качеств учащихся).

Промежуточная аттестация по завершении первого года обучения проходит в форме тестирования, викторины.

Итоговое занятие по окончании второго и третьего года обучения проходит в форме праздничного мероприятия. Учащиеся с лучшими работами участвуют в областных и всероссийских тематических выставках.

В ходе обучения используются следующие формы контроля:

- беседа;
- опрос;
- викторины;
- презентация творческих работ;
- защита рефератов;
- кроссворды;
- анкетирование, тестирование;
- отчет по результатам;
- организация выставок и презентаций;
- конкурсы;
- контрольные срезы;
- доклады;
- аукцион знаний, устный журнал.