

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
«27» августа 2019 г.

Проверена:
Заместитель директора по УВР
Алекс Р.Р. Акимова
«30» августа 2019 г.

Утверждена:
Директор школы Торж
С.Н. Поручикова
приказ № 59/20 -од от 30 августа 2019 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
общекультурного направления
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 1-4 класса**

Программа разработана на основе
концептуальных идей авторского коллектива
института возрастной физиологии РАО под
руководством академика М.М. Безруких

Составлена учителями начальных классов ГБОУ
СОШ им. П.В. Кравцова с. Старопохвистнево
м.р. Похвистневский Самарской области

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ
5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ КУРСА
6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
8. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

I. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);
4. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://fgosreestr.ru>).
6. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г., в редакции приказа №41/7-од от 31.08.16)
7. Федеральная программа «Разговор о правильном питании» для детей младшего и среднего школьного возраста авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цель: формирование основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи данной программы:

- Формировать и развивать представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни
- Формировать и развивать представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Просвещать родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Программа курса «Разговор о правильном питании» основывается на принципах ФГОС и СанПиН:

- принцип природосообразности (понимание взаимосвязи естественных и социальных процессов, формирует ответственность за развитие самого себя);
- принцип культуросообразности и патриотичности (культура питания народностей, этикет);
- принцип коллективности и диалогичности (детско-взрослые коллективы различного типа);
- принцип проектности (замысел – реализация- рефлексия)

II. Общая характеристика курса

Программа «Разговор о правильном питании» является модульной: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья». Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные),

проектов, мини-тренингов, дискуссий. Поскольку игра является ведущей деятельностью младшего школьника, то игровые методы должны быть основой организации обучения по программе: сюжетно-ролевые, игры с правилами, театрализованные, дидактические, подвижные и т. д. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Для организации занятий у каждого ребенка должна быть рабочая тетрадь, в которой ребенок выполняет задания.

Одно из важнейших условий эффективной реализации проекта — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Основная задача педагога — сделать родителей союзниками. Поэтому родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Для реализации программы используются два учебно-методических комплекта, ориентированных на разные возрастные группы учащихся: «Разговор о правильном питании» (6-8 лет), «Две недели в лагере здоровья» (9-11 лет).

Программа «Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет включает темы, направленные на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании и предусматривают разнообразные формы: классные часы, уроки-соревнования, ролевые игры, работу с родителями, экскурсии, проекты.

Учебно-методический комплект:

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- методическое пособие для педагога,
- комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»

III. Описание ценностных ориентиров содержания

В ходе реализации 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, развивающие познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Это соответствует возрастным

особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

IV. Личностные, общепознавательные, метапредметные и предметные результаты учебного курса.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Изучение курса способствует формированию **общепознавательных универсальных учебных действий**:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками,

адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

Формами контроля при проведении данного курса являются:

- тестирование, выборочный опрос, тренировочные задания, анализ работы с текстом;
- письменные отчёты по результатам проведённых исследовательских работ;
- результаты участия в конкурсах;
- практическое выполнение заданий;
- сообщения по результатам выполнения практических заданий.

V. Место курса в учебном плане

В 2019-2020 учебном году количество часов по классам согласно учебному плану составляет:

1 класс (0,5 часа в неделю) – 16,5 часов;

2 класс (1 час в неделю) – 34 часа;

3, 4 классы (0,5 часа в неделю) – 17 часов.

VI. Содержание курса

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и

редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Программа у младших школьников формирует:

в 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

в 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

в 4 м классе:

знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания; умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание– залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи»
- «Учите детей быть здоровыми»
- «Полноценное питание ребенка и обеспечение организма всем необходимым»
- «Формирование ЗОЖ младших школьников»
- «Режим питания школьников»
- «Основные принципы здорового питания школьников»
- «Рецепты правильного питания для детей»
- «Вредные для здоровья продукты питания»
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Данный курс может проводиться:

- как интегрированные занятия на уроках окружающего мира, технологии, изобразительного искусства, физической культуры;
- как классный час;
- как клубная или кружковая работа;
- занятия по внеурочной деятельности;
- как социальная практика.

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

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

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	

6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	

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

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

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества	Беседа «На вкус и цвет	Практическая работа по определению вкуса

продуктов.	товарища нет».	продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

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

19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	
32-33	Праздник здоровья	2	
34	Подведение итогов. Творческий отчет	1	

Предполагаемые результаты 2-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление	Беседа « Где и как готовят	Экскурсия на кухню в

пищи	пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Введение. Практическая работа.	1	
2.	Из чего состоит наша пища	1	
3.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	
4.	Что нужно есть в разное время года	1	
5.	Оформление дневника здоровья	1	
6.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
7.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
8.	Конкурс кулинаров	1	
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
10.	Составление меню для спортсменов	1	
11.	Оформление дневника «Мой день»	1	
12.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
13.	Где и как готовят пищу	1	
14.	Экскурсия в столовую.	1	
15.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
16.	Как правильно накрыть стол.	1	
17.	Игра накрываем стол	1	

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;

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.

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

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

Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	
13.	Меню из морепродуктов	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Технологии:

- компетентностно - ориентированная;
- игровая;
- поисково-исследовательская.

Формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- минипроекты;
- классные часы здоровья;
- проведение досуговых мероприятий с родителями;
- экскурсии;
- практические занятия;

Предполагаемые результаты:

- возросшая заинтересованность детей и взрослых проблемой сохранения и укрепления здоровья
- рост уровня культуры в области питания
- приучение детей есть каши, молочные, рыбные, мясные продукты
- возросшая заинтересованность детей в основах рационального питания

VII. Материально-техническое обеспечение

- плакаты, буклеты для родителей, сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов), магнитная доска, ПК с принтером, сканер, ксерокс, проектор, аудиозаписи, веб-сайт [prav-pit.ru](https://www.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. 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.
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- .Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
- Интернет сайты: [https://www.prav-pit.ru/](https://www.prav-pit.ru) и другие.