

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Сюмсинский район Удмуртской Республики"
МБОУ Кильмезская СОШ

УТВЕРЖДЕНО



Берестова О. Н.

Приказ № 161-02
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

для обучающихся 1 – 4-х классов

с. Кильмезь
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлен на формирование у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель:

– формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Личностные задачи:

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи:

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

– развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

– сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный курс внеурочной деятельности реализуется в рамках образовательной программы НОО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 33 часа (1 час в неделю) для 1 класса и 34 часов (1 час в неделю) для 2 - 4 классов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разнообразие питания

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

Гигиена питания и приготовление пищи

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

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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

Из истории русской кухни

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты: – желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью; – умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности; – бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления; – желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков. Метапредметные результаты – устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач; – развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач; 10 – устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы. Предметные результаты: – уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма; – уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна; – оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; – смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10			https://www.prav-pit.ru/kids/about
3.	Этикет	8			https://www.prav-pit.ru/kids/about
4.	Рацион питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
5.	Из истории русской кухни.	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		6	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12			https://www.prav-pit.ru/kids/about
3.	Этикет	8			https://www.prav-pit.ru/kids/about

4.	Рацион питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
5.	Из истории русской кухни.	4			https://www.prav-pit.ru/kids/about
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		6	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12			https://www.prav-pit.ru/kids/about
3.	Этикет	8			https://www.prav-pit.ru/kids/about
4.	Рацион питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
5.	Из истории русской кухни.	4			https://www.prav-pit.ru/kids/about
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		6	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Разнообразие питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about

2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12			https://www.prav-pit.ru/kids/about
3.	Этикет	8			https://www.prav-pit.ru/kids/about
4.	Рацион питания	5			https://www.prav-pit.ru/kids/about
5.	Из истории русской кухни.	4			https://www.prav-pit.ru/kids/about
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
2	Из чего состоит наша пища	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
3	Полезные и вредные привычки питания	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
4	Самые полезные продукты	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about

6	Удивительное превращение пирожка	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
7	Твой режим питания	1		1	задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
8	Из чего варят каши	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
9	Как сделать кашу вкусной	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
10	Плох обед, коли хлеба нет	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
11	Хлеб всему голова	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
12	Полдник	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
13	Время есть булочки	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
14	Пора ужинать	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about

15	Почему полезно есть рыбу	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
16	Мясо и мясные блюда	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
17	Где найти витамины зимой и весной	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
18	Всякому овощу – свое время	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
19	Как утолить жажду	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
22	На вкус и цвет товарищей нет	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about

25	Каждому овощу – свое время	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
26	Народные праздники, их меню	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
27	Народные праздники, их меню	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
28	Как правильно накрыть стол.	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
30	Щи да каша – пища наша	1			квиз	https://www.prav-pit.ru/kids/about
31	Что готовили наши прабабушки.	1		1	практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1	игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
33	Подведение итогов.	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------------------	--

1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
2	Путешествие по улице правильного питания.	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
3	Время есть булочки.	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
5	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
7	Пора ужинать	1		1	игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
8	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1			Беседа, игровые моменты, практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
9	Составление меню для ужина.	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
10	Значение витаминов в жизни человека.	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about

11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
12	Морепродукты.	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
13	«На вкус и цвет товарища нет»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
14	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
16	Как утолить жажду	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
17	Игра «Посещение музея воды»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
18	Праздник чая	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about

20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
21	Практическая работа «Мой день»	1			Беседа, игровые моменты, практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1			практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
24	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
26	Посадка лука.	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
27	Каждому овощу свое время.	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
28	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about

31	Игра: «Наше питание»	1		1	Беседа, игровые моменты, практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
32	Творческий отчет «Реклама овощей».	1		1	Защита проектов	https://www.prav-pit.ru/kids/about
33	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
2	Викторина «Поле чудес».	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
3	Из чего состоит наша пицца	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
4	Игра «Меню сказочных героев»	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
5	Что нужно есть в разное время года	1			практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about

6	Оформление дневника здоровья	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1	игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
9	Конкурс кулинаров	1			Конкурсная программа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
11	Составление меню для спортсменов	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
12	Оформление дневника «Мой день»	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
14	Где и как готовят пищу	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
15	Экскурсия в столовую.	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about

16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
17	Как правильно накрыть стол.	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
18	Игра накрываем стол	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
19	Молоко и молочные продукты	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
22	Молочное меню	1			практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
23	Блюда из зерна	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
24	Путь от зерна к батону	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about

27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
29	Повар – профессия древняя.	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
31	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1		1	Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
32	Творческий отчет.	1		1	практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------------------	--

1	Вводное занятие	1			Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
3	Правила поведения в лесу	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
4	Лекарственные растения	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
5	Игра – приготовить из рыбы.	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about
6	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
7	Эстафета поваров	1		1	игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
8	Конкурс половиц поговорок	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
9	Дары моря.	1			практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1			задания разного уровня сложности,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
13	Меню из морепродуктов	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
14	Кулинарное путешествие по России.	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
15	Традиционные блюда нашего края	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about

16	Практическая работа по составлению меню	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
18	Мини-проект «Съедобная азбука».	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
19	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1			практическая работа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
21	Составление недельного меню	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
22	Конкурс кулинарных рецептов	1			конкурс	https://www.prav-pit.ru/kids/about
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
24	Как правильно вести себя за столом	1			игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
25	Практическая работа «Поделки из макарон».	1			Беседа, игровые моменты,	https://www.prav-pit.ru/kids/about
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1			практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
27	Накрываем праздничный стол	1			викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
28	Накрываем праздничный стол	1		1	Беседа, игровые моменты, викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
29	Блюда из картошки.	1			Беседа	https://www.prav-pit.ru/kids/about
30	Этикет.	1			игра	https://www.prav-pit.ru/kids/about

31	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1		1	Беседа, игровые моменты, тест	https://www.prav-pit.ru/kids/about
32	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1		1	практикум	https://www.prav-pit.ru/kids/about
33	Викторина по изученным темам.	1		1	викторина	https://www.prav-pit.ru/kids/about
34	Подведение итогов.				Беседа, игровые моменты, викторина	

Воспитательный компонент содержания рабочей программы

1 - 4 классы

№ п/п	Наименование раздела/темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Разнообразие питания	День защиты детей в ЧС								
2	Гигиена питания и приготовление пищи			Неделя удмуртской культуры						
3	Этикет				Новогодние праздники					
4	Рацион питания					Рождественские встречи			Всемирный день здоровья	
5	Из истории русской кухни									Международный день семьи (15.05). Квест «Семья»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. uchi.ru.
2. Онлайн-читать.рф
1. Сайт программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.pravpit.ru/>
2. <http://www.food.websib.ru/>

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Тема 1. Если хочешь быть здоров

1. **Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?**
 - А) богатство
 - В) здоровье
 - С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- А) чтобы были чистыми
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное?

А		Б	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.30
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу: 

Тема 2. Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- А) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. **Какие твои любимые продукты:** _____



Оцени свою работу:

Тема 3. Как правильно есть

1. **Можно ли принимать пищу на улице?**

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. **Первое правило при приёме пищи:**

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. **Обязательно ли мыть руки перед едой?**

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. **Какие правила поведения за столом ты знаешь:** _____

5. **Как ты понимаешь правило «Не передай!»:** _____



Оцени свою работу:

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. **Сколько раз в день нужно принимать пищу:**

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

2. **Укажи правильный перерыв между едой**

- А) 2 часа
- В) 3 часа
- С) 4 часа

3. **Завтракаешь ли ты дома?**

- А) да, обязательно
- В) нет, не хочу

С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

А) да

В) нет

С) не всегда

5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»? _____

Оцени свою работу:



Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

1. Какая каша самая полезная

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой

А) сахар или любимое варенье

В) кусочки любимых фруктов или ягоды

С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

4. Какие каши ты любишь: _____

5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? _____

Оцени свою работу:



Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

А) повар

В) хлебороб

С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

А) пшеничный

В) ржаной

С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- А) да, обязательно
- В) нет
- С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? _____

Оцени свою работу:



Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

- А) в 3 часа
- В) в 4 часа
- С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

- А) любые
- В) выпечку
- С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

- А) чай
- В) кофе
- С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

- А) нет, я не полдничаю
- В) да, обязательно
- С) иногда

5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: _____

Оцени свою работу:



Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

- А) за 1 час до сна
- В) за 2 часа до сна
- С) за 4 часа до сна

3. Что должен включать в себя ужин

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

4. Что ты ешь на

ужин: _____

5. Что ты предложишь на

ужин: _____



Оцени свою работу:

Тема 9. Где найти витамины весной

1. Какие салаты полезно есть весной

- А) из консервированных овощей
- В) из замороженных овощей
- С) из свежей зелени

2. В каких продуктах больше витаминов весной

- А) в сухофруктах
- В) в свежих овощах и фруктах
- С) в свежей зелени

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок

- А) да
- В) нет
- С) очень редко

4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ

5. Какие витаминные салаты ты

предложишь: _____



Оцени свою работу:

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

- А) зубы
- В) язык
- С) желудок

2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты

- А) со сладким
- В) с кислым
- С) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- А) портятся зубы, набираешь вес тела
- В) чаще болеешь
- С) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

- А) витамин С
- В) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

- А) нет
- В) не много
- С) иногда

Оцени свою работу:



Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

- А) 4-5 стаканов
- В) 5-6 стаканов
- С) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- А) родниковая
- В) из-под крана
- С) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- А) Без воды нет жизни
- В) Беречь воду - значит беречь жизнь
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить

- А) сырую
- В) кипячёную
- С) в бутылках

5. Когда человеку требуется больше воды: _____

Оцени свою работу:



Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба

В) овощи, фрукты, сыр

С) булочки, пироги, бутерброды

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

А) бутерброд

В) фрукты

С) шоколад

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

А) пообедать в школьной столовой

В) перекусить в буфете

С) можно взять из дома сухой паёк

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

А) соблюдать режим питания

В) соблюдать режим дня

С) дольше быть на свежем воздухе

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным: _____



Оцени свою работу:

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С

В) витамин А

С) витамин Д



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

А) апельсины

В) помидоры

С) лук

Д) яблоки

Е) груши

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде? _____

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Древнее китайское изречение гласит: «*Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их*». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? _____

Оцени свою работу: 

Тема 14. Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- А) 1 раз в неделю
- В) через день
- С) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: _____

Оцени свою работу: 

Тема 15. Праздник урожая

1. Какой урожай можно вырастить в саду?

- A) яблоки, груши
- B) огурцы, помидоры
- C) арбузы, дыни

2. Какой урожай можно вырастить в огороде?

- A) фрукты
- B) овощи
- C) цветы

3. Главная польза овощей

- A) сытость
- B) украшение салатов
- C) витамины

4. Узнай продукты растительного происхождения:

- A) сыр, сметана
- B) сахар, рис
- C) ветчина, рыба

5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

- A) 1
- B) 2
- C) больше 2-х

Оцени свою работу:

