

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского
Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании
кафедры «Воспитание»
Рекомендуется к утверждению.

Протокол №1 от 28.08.2025 г.
Руководитель
кафедры: _____ Щавелёва О.В.

ПРОВЕРЕНО.

Заместитель директора по ВР:
_____ Щавелёва О.В.
Дата: 29. 08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор _____
Е.А. Чередникова
Приказ № 207-од от 29.08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»

Направление: здоровьесберегающее
(полное наименование)

для учащихся 2 классов
срок реализации: 1 год

2025-2026 учебный год

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	8
Календарно-тематическое планирование.....	17
Материально-техническое обеспечение.....	20

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 2 классов общеобразовательной школы и регламентируется на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286; зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказа о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569; зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372; зарегистрирована Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
- Информационно-методического письма об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ- 1290\03
- Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-2 классов ориентированной на использование **УМК**: «Разговор о правильном питании», разработанный сотрудниками ФГБНУ «ИВФ РАО» при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия». Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» изучается во 2 классе в количестве 34 часов.

Срок реализации программы один год.

Программа «Разговор о правильном питании» представлена учебным модулем здоровьесберегающей направленности, реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных

батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен красочными рабочими тетрадями. Обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания. Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых результатов, прописанных в программе воспитания ГБОУ СОШ с.Алексеевка.

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

Задачи:

- ☐ формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- ☐ формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- ☐ воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- ☐ создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- ☐ формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- ☐ пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

- ☐ просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- ☐ формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ☐ развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- ☐ развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю: 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Возраст, на который рассчитана программа-7-8 лет.

Форма организации детей:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Основные формы работы: ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- 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.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- ☐ о правилах и основах рационального питания,
- ☐ о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ☐ о полезных продуктах питания;
- ☐ о структуре ежедневного рациона питания;
- ☐ об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ☐ об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ☐ об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Умения:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Удивительные превращения пирожка	2
9-10	Кто жить умеет по часам	2
11-13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
14-16	Плох обед, если хлеба нет	3
17-18	Время есть булочки	2
19-20	Пора ужинать	2
21-23	На вкус и цвет товарищей нет	3
24-25	Как утолить жажду	2
26-27	Что помогает быть сильным и ловким	2
28	Как помочь природе	1
29-30	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	2
31-33	Праздник здоровья	3
34	Заключительное занятие	1
	Итого: 34 недели	34 ч.

Раздел 1. Если хочешь быть здоров

Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании» **Содержание материала:** содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровье. Входной контроль.

Практическая работа: беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Содержание материала: виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье - ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа: работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4-5 в рабочей тетради.

Раздел 2. Самые полезные продукты

Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

Содержание материала: виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

Практическая работа: Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

Содержание материала: правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила, которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Практическая работа: работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8-9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9-10 в рабочей тетради.

Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

Содержание материала: вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

Практическая работа: распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Удивительные превращения пирожка

Тема 1. Удивительные превращения пирожка

Содержание материала: Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила

гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа: Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”

Содержание материала: Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Практическая работа: Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14-15 в рабочей тетради.

Раздел 4. Кто жить умеет по часам Тема

1. Кто жить умеет по часам

Содержание материала: Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа: Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

Тема 2. Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”

Содержание материала: Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра “Режим дня и забота о природе”

Практическая работа: Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

Раздел 5. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Тема 1. Из чего варят кашу

Содержание материала: Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды

круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий - пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема 2. Как сделать кашу вкусной

Содержание материала: Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

Практическая работа: Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка”

(отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

Тема 3. Завтрак - дело серьезное

Содержание материала: Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Практическая работа: Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 6. Плох обед, если хлеба нет

Тема 1. Плох обед, если хлеба нет

Содержание материала: Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Что сегодня на обед

Содержание материала: Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

Практическая работа: Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

Содержание материала: Продукты из зерновых - основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер - класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа: Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

Раздел 7. Время есть булочки

Тема 1. Время есть булочки

Содержание материала: Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

Содержание материала: Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

Практическая работа: Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 8. Пора ужинать Тема

1. Пора ужинать

Содержание материала: Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов,

рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»

Содержание материала: Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

Практическая работа: Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 9. На вкус и цвет товарищей нет

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет

Содержание материала: Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык - орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35-36 в рабочей тетради.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

Содержание материала: Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа: Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

Содержание материала: Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа: Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы,

подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. Как утолить жажду

Тема 1. Как утолить жажду

Содержание материала: Вода - источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39-40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2-3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

Тема 2. Экскурсия в музей воды

Содержание материала: Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

Практическая работа: Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11. Что помогает быть сильным и ловким

Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким

Содержание материала: Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Содержание материала: Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа: Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на

этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Как помочь природе

Тема 1. Как помочь природе

Содержание материала: Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты

Содержание материала: Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты - основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46-47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Содержание материала: Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер -класса.

Практическая работа: Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

Раздел 14. Праздник здоровья

Тема 1. Праздник здоровья

Содержание материала: Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде - дело каждого.

Практическая работа: Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50-51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

Тема 2. Веселые старты

Содержание материала: Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

Практическая работа: Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

Содержание материала: Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше - проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

Практическая работа: Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Количество часов
			Теория\ практика
Вводное занятие (1 ч.)			
1	Вводное занятие	Обучающийся получит общее представление о курсе	1\0
Раздел I. Если хочешь быть здоров (2 ч.)			
2	Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»	Обучающийся получит представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	1\0
3	Если хочешь быть здоров		1\0
Раздел II. Самые полезные продукты (3 ч.)			
4	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин	Обучающийся получит возможность научиться выбирать самые полезные продукты, познакомится с разнообразием овощей	1\0
5	Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола		0\1
6	Занятие-викторина «Самые полезные продукты»		0\1
Раздел III. Удивительные превращения пирожка (2 ч.)			
7	Удивительные превращения пирожка	Обучающийся получит представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	1\0
8	Практическое занятие “Какие правила я выполняю”		0\1
Раздел IV. Кто жить умеет по часам (2 ч.)			
9	Кто жить умеет по часам	Обучающийся получит представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности	1\0
10	Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”		0\1

		регулярного питания, соблюдения режима питания	
Раздел V. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной (3 ч.)			
11	Из чего варят кашу	Обучающийся получит представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	1\0
12	Как сделать кашу вкусной		0\1
13	Завтрак - дело серьезное		0\1
Раздел VI. Плох обед, если хлеба нет (3 ч.)			
14	Плох обед, если хлеба нет	Обучающийся получит представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре	1\0
15	Что сегодня на обед		0\1
16	Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»		0\1
Раздел VII. Время есть булочки (2 ч.)			
17	Время есть булочки	Обучающийся получит представление о значении молока и молочных продуктах, познакомится с вариантами полдника	1\0
18	Практическое занятие “Время есть булочки”		0\1
Раздел VIII. Пора ужинать (2 ч.)			
19	Пора ужинать	Обучающийся получит представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе	1\0
20	Практическое занятие «Пора ужинать»		0\1
Раздел IX. На вкус и цвет товарищей нет (3 ч.)			
21	На вкус и цвет товарищей нет	Обучающийся получит возможность познакомиться с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов	1\0
22	Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»		0\1
23	Любимые блюда нашей семьи		0\1
Раздел X. Как утолить жажду (2 ч.)			
24	Как утолить жажду	Обучающийся получит представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	1\0
25	Экскурсия в музей воды		0\1

Раздел XI. Что помогает быть сильным и ловким (2 ч.)			
26	Что помогает быть сильным и ловким	Обучающийся получит представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	1\0
27	Игра «Что помогает быть сильным и ловким»		0\1
Раздел XII. Как помочь природе (1 ч.)			
28	Как помочь природе		1\0
Раздел XIII. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты (2 ч.)			
29	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Обучающийся получит возможность познакомиться с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	1\0
30	Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»		0\1
Раздел XIV. Праздник здоровья (3 ч.)			
31	Праздник здоровья	Обучающийся получит возможность закрепить знания о здоровом образе жизни и рациональном питании, роли физической активности и соблюдении правил гигиены для здоровья человека, о необходимости заботы каждого человека об окружающей среде	1\0
32	Веселые старты		0\1
33	Игра «Праздник здоровья»		0\1
Заключительное занятие (1 ч.)			
34	Заключительное занятие		1\0
ИТОГО:			34 часа

Материально-техническое обеспечение

Книгопечатная продукция

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : Абрис, 2019.

Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. Часть 1/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М. : Nestle, 2023.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

CD-диски.

Технические средства обучения

Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы.