

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

**Рабочая программа кружка/секции  
«Разговор о правильном питании»**

*Рабочую программу составила  
Хомова Анастасия Алексеевна*

*2023- 2024 учебный год*

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о здоровом питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о здоровом питании» представляет собой систему модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс 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 здоровом 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 специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о здоровом питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

**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.

**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.

**Особенности возрастной группы детей, которыми адресована программы.**

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 10 лет:

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю: 3 класс-34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Возраст, на который рассчитана программа-7-10 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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

#### **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.**

1. Здоровье — это здорово *Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья*
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. *Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.*
3. Режим питания *Регулярность питания как одно из условий рационального питания*
4. Энергия пищи *Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека*
5. Где и как мы едим. *Гигиена питания.*
6. Ты — покупатель. *Потребительская культура.*
7. Ты готовишь себе и друзьям *Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне*
8. Кухни разных народов *Традиции и обычаи питания в разных странах*
9. Кулинарная история. *История и культура питания*
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие

### **ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (4 часа)**

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини проект.

**Важно обратить внимание учащихся на следующее:**

- Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.
- Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.
- Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.
- Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

## **ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (3 часа)**

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини проекты, мини лекция.

**При реализации темы необходимо обратить внимание учащихся на следующее:**

- Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.
- Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.
- Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.
- Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

### ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ (1 час)

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.
- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини проект, мини лекция.

**Важно обратить внимание учащихся на следующее:**

- Существуют различные варианты организации режима питания, позволяющие учитывать характер занятости человека, его образ жизни. Однако в любом случае режим должен обеспечивать регулярность питания.
- Суточный рацион питания включает в себя определенное количество жидкости, которое человек должен получить в течение дня. Различные напитки являются одной из необходимых составляющих рациона. Однако при выборе важно учитывать их ценность для здоровья, отдавая предпочтение наиболее полезным напиткам.

### ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации темы: мини лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини проект.

**При реализации темы важно обратить внимание учащихся на следующее:**

- Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. Высококалорийные продукты не должны составлять большую часть ежедневного рациона питания, так как это может привести к появлению избыточного веса.
- На здоровье негативно отражается не только излишняя полнота, но и излишняя худоба человека. Существуют определенные физиологические нормы веса для людей разного возраста. Стремление человека похудеть должно быть оправданным. Стремление снизить вес в угоду моде приведет к ухудшению здоровья, что, в свою очередь, отразится на внешности.

- Вес тела и строение фигуры человека во многом зависят от его индивидуальных физиологических характеристик. В под ростковом возрасте фигура формируется, и занятия спортом, правильное питание способствуют гармоничному физическому развитию. Однако не следует стремиться к тому, чтобы фигура обязательно соответствовала какому то определенному модному стандарту. Он не исчерпывает понятие «привлекательность». Каждый человек интересен для окружающих своей индивидуальностью.

### **ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (2 часа)**

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини проект.

**Внимание учащихся обращается на следующее:**

- При посещении кафе, столовой и т. д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания.
- Пища, относящаяся к разряду «фаст- фуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако часто использовать такую пищу не следует.
- Существует целый ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что продукт или блюдо несвежее или испорченное. Если что- то настораживает во внешнем виде еды, ее свойствах, лучше отказаться от ее использования.

### **ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)**

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

**Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:**

- Вне зависимости от того, где человек совершает покупку продукта — на рынке, в магазине, в палатке, на лотке, у него, как у покупателя, есть права, которые обязательно должны соблюдаться продавцом.
- Ответственность самого покупателя проявляется в том, насколько внимательно он относится к выбору продукта при совершении покупки, а также — насколько он знает и умеет соблюдать свои права.
- Нужно уметь отстаивать свои права, однако при этом необходимо соблюдать правила вежливости.

### **ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)**

Задачи:

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.
- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.
- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини лекция.

**Внимание учащихся следует обратить на следующее:**

- Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя.
- Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений
- Существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них — свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья.
- Гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным и приятным для всех.

### **ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (2 часа)**

Задачи:

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.

- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.
- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини- лекция.

**Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:**

- Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.
- Несмотря на то что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами.
- Кулинарные обычаи и традиции — часть общей культуры народа.

### **ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)**

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.
- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

**Внимание учащихся обращается на следующее:**

- Многие кулинарные обычаи и традиции, правила этикета имеют очень древнюю историю. В основе их лежит принцип целесообразности и практичности, так как изначально они помогали людям выбрать более полезную пищу, распределить ее, рационально организовать свой рацион.
- История кулинарии является частью истории развития культуры человечества, ее изучение помогает лучше представить быт и традиции наших предков.
- В рабочей тетради изображена «лента времени», на которой указателем обозначен рассматриваемый исторический период. «Лента времени» поможет ребятам лучше представить хронологию событий, их временную связь с современным периодом.

## ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (5 часов)

Задачи:

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.
- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.
- Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

**Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:**

- Многие кулинарные обычаи и традиции нашей страны основываются на правилах рационального питания и способствуют сохранению здоровья.
- Традиционные блюда российской кухни — полезны и вкусны. Их следует включать в свой рацион (каши, супы, морсы, кисели).
- Традиции и обычаи питания тесно связаны с историей и культурой народа. Их изучение позволяет получить представление о жизни наших предков.

## ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (5 часов)

Задачи:

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.
- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.
- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.
- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

**Внимание учащихся следует обратить на следующее:**

- Еда для человека является источником удовольствия, эстетического наслаждения. Культура человека выражается, в том числе, и в умении оценивать вкус продуктов и блюд, выбирать наиболее гармоничные вкусовые сочетания, придавать значение эстетическим аспектам при организации своего питания.
- Кулинария — особая сторона жизни человека, в которой большое место занимает творческая деятельность. Приготовление пищи может стать очень интересным занятием, когда человек может проявить свои способности, придумывая новое блюдо или вариант его оформления

**Календарно- тематическое планирование для 3 класса**

<b>Дата</b>	<b>№ урок а</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Планируемые учебные универсальные учебные действия</b>	<b>ЭОР Основное содержание урока</b>
-------------	-------------------------	-------------	------------------------------	---	--

1-2	<p><b>Давайте познакомимся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продукты зеленого, желтого и красного стола</li> <li>2. Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»</li> </ol>	2	<p><b>Предметные:</b> познакомиться с новыми героями программы представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда, формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию</p> <p><b>Личностные:</b> планирование и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение,</p> <p><b>Метапредметные:</b> выделение существенных и несущественных признаков путем анализа; осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений</p>	<p>Стр.1-7 Дети повторяют изученные в 1 части понятия, вспоминают, что они ели летом, распределяют названные продукты по «столам»</p> <p>Стр.8-9</p> <p>Дети рассказывают о том, где они побывали летом, с кем познакомились, откуда эти люди были, рассказывают об известных им вкусовых предпочтениях народов нашей страны</p> <p>презентация «Национальные блюда разных народов»</p>
3-4	<p><b>Из чего состоит наша пища</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жиры, белки, углеводы</li> <li>2. Пищевая тарелка</li> </ol>	2	<p><b>Предметные:</b> познакомить детей с основными группами питательных веществ: жирами, белками, углеводами, витаминами и микроэлементами, функциях этих веществ в организме, формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья</p>	<p>Стр.10-13 Знакомятся с содержанием жиров, белков и углеводов в разных продуктах</p> <p>Дети начинают вести дневник здоровья, занося в него полученные измерения</p>
			<p><b>Личностные:</b> учиться строить диалоговую речь со взрослыми, детьми, помнить о понятии «культура речи», ; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Метапредметные:</b> формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию</p>	<p>параметры</p> <p>Стр.14-15 знакомятся с понятием «пищевая тарелка», анализируют состав пищевой тарелки в разном возрасте, составляют варианты пищевой тарелки для школьника</p> <p>Презентация «Жиры, белки, углеводы»</p>
5-6	<p><b>Что нужно есть в разное время года</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Меню жаркого летнего дня</li> <li>Меню холодного зимнего дня</li> </ol>	2	<p><b>Предметные:</b> основываясь на собственном опыте, получают представление о том, что в разное время года нам хочется разной пищи, о том, что зарядка необходима в любое время года, узнают о том, каким должен быть комплекс утренней зарядки</p> <p><b>Личностные:</b> работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение</p>	<p>Стр.16-19 дети получают задания по группам составить меню жаркого и холодного дня, оформляют его и доказывают свое решение.</p>

	2. Здоровье в порядке – спасибо зарядке		находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов <b>Метапредметные:</b> планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; формируют умение самостоятельно работать с информационными источниками, анализировать материал, вычленять главное, удерживать информацию	По группам составляют комплекс утренней зарядки и проводят его с другими группами. Музыкальное оформление зарядки
7-8	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b> 1. Командные соревнования. 2. Составляем меню для спортсменов (работа в группах)	2	<b>Предметные:</b> формируют представление о зависимости рациона питания от физической активности, расширяют представление о роли питания и физической активности для здоровья, узнают об энергетических затратах человека, который активно двигается <b>Личностные:</b> работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; <b>Метапредметные:</b> планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.	Стр.20-22 Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.  <b>Музыка для конкурсов</b>
9-11	<b>Где и как готовят пищу.</b> 1. Экскурсия в школьную столовую 2. Наши помощники на кухне	3	<b>Предметные:</b> получают представления о предметах кухонного оборудования, представления об основных правилах гигиены, которые надо соблюдать на кухне, узнают как менялась со временем кухонная утварь, как хранили раньше и хранят	Стр.23-27 Дети знакомятся с работой школьной столовой, узнают о работе с электроприборами на кухне, знакомятся с посудой для

		3. Викторина «Как менялась кухонная утварь»		<p>сегодня продукты и готовые блюда</p> <p><b>Личностные:</b> получают навыки осторожного поведения на кухне, формируют уважение к людям, которые готовят пищу, родителям, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения</p> <p><b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей</p>	<p>приготовления пищи и для приема пищи, способами приготовления пищи в старину и в наши дни.</p> <p>Презентация «Как менялась кухонная утварь»</p>
12-14		<p><b>Как правильно накрыть стол</b></p> <p>1. Предметный урок «Чайный стол»</p> <p>2. Украшения для обеденного стола</p> <p>3. «Изготавливаем украшения из салфеток»</p>	3	<p><b>Предметные:</b> познакомятся с понятием «этикет», научатся накрывать стол для чаепития, обеда, продолжат формирование понятия «гигиена», научатся складывать салфетки для украшения стола</p> <p><b>Личностные:</b> работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p> <p><b>Метапредметные:</b> : планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.</p>	<p>Стр.28-31</p> <p>Дети разгадывают кроссворд, угадывают для какого приема пищи потребуются эти предметы, накрывают стол для чаепития, обеда, складывают салфетки для украшения</p> <p>Презентация «Складываем салфетку»</p>
15-17		<p><b>Молоко и молочные продукты</b></p> <p>1. Экскурсия на молочный комбинат</p> <p>2. Как молоко попало к нам на стол.</p> <p>3. Урок-разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»</p>	3	<p><b>Предметные:</b> расширяют представления о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, знакомятся с производством молочных продуктов, узнают о том, люди каких профессий принимают участие в получении молочных продуктов</p> <p><b>Личностные:</b> развивают творческие способности, повторяют правила поведения на предприятии, на дороге, в общественном транспорте, формируют уважение к людям разных профессий, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения</p> <p><b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной</p>	<p>Стр.32-36</p> <p>Знакомятся с составом молочных продуктов, их разнообразием, людьми разных специальностей, имеющих отношение к производству молочных продуктов.</p> <p>Рисуют молочные продукты и оформляют выставку</p> <p>Презентация «На молочном комбинате»</p>

			информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей	
18-20	<b>Блюда из зерна</b> 1. Путешествие зернышка 2. Экскурсия на хлебобулочный комбинат 3. Предметный урок «Лепим из соленого теста»	3	<b>Предметные:</b> расширяют знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, видах хлебобулочных изделий, их производстве, людях разных профессий, принимающих участие в изготовлении хлеба <b>Личностные:</b> развивают творческие способности, повторяют правила поведения на предприятии, на дороге, в общественном транспорте, формируют уважение к людям разных профессий, учатся строить диалог со взрослыми с позиции взаимоуважения <b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей	Стр.37-41 Узнают о пищевом составе хлебобулочных изделий, узнают о людях разных специальностей, которые принимают участие в «путешествии зернышка», создают новые виды хлебобулочных изделий, знакомятся с пословицами и поговорками о хлебе Презентация «На хлебокомбинате»
21-22	<b>Какую пищу можно найти в лесу</b> 1. Урок – игра «Съедобное-несъедобное» 2. Урок-соревнование «Идем в поход»	2	<b>Предметные:</b> получают представление о дикорастущих растениях как источнике полезных веществ, возможности включения их в рацион питания, повторяют понятия «съедобные» и «несъедобные» грибы и ягоды, научатся их различать <b>Личностные:</b> получают представление о правилах поведения в лесу, избегать опасных ситуаций, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов <b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	Стр.42-46 Повторяют знания о растениях леса, Собирают сумку-рюкзак, соревнуются по группам Презентация «Съедобные-несъедобные»
23-24	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b> 1. Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая» 2. Урок-проект «Чем полезна рыба»	2	<b>Предметные:</b> расширят представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности, узнают о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу, продолжат формирование навыков правильного поведения в походе <b>Личностные:</b> получают навыки уважительного и бережного отношения к природе, взаимодействия с товарищами и взрослыми в походе, на рыбалке <b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации	Стр.47-53 Рассказывают о своем опыте рыбной ловли, выполняют задания, связанные с видами рыбы, блюдами, которые из них можно приготовить, Готовят мини-проекты о рыбах водоемов нашего края и блюдах,

			из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной	которые из них можно
			информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	приготовить Презентация «Рыбы наших рек» «Блюда из речной рыбы»
25-26	<b>Дары моря</b> 1. Морские обитатели Экскурсия в океанариум 2. (онлайн экскурсия)	2	<b>Предметные:</b> расширят представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, сформируют представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма <b>Личностные:</b> получают представление о правилах поведения у водоема, о том как избегать опасных ситуаций, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов <b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	Стр.54-58 Знакомятся с морскими обитателями. Презентация «Обитатели моря», «Морепродукты»
27-29	<b>Кулинарное путешествие по России.</b> 1. Кулинарное путешествие по России. 2. Проект «Национальные блюда северных народов России» 3. Проект «Национальные блюда южных народов России»	3	<b>Предметные:</b> формируют представление о кулинарных традициях нашего народа, узнают о том как менялись вкусовые пристрастия народов планирование и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение, <b>Метапредметные:</b> выделение существенных и несущественных признаков путем анализа; осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений	Стр.59-64 Знакомятся с особенностями кулинарных пристрастий народов России, готовят и защищают мини-проекты о наиболее интересных рецептах, фактах, продуктах Презентации «Кулинарные традиции народов нашей страны»
30-31	<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</b>	2	<b>Предметные:</b> закрепить полученные ЗУН, уметь применять правила гигиены и питания, полученные навыки приготовления и украшения блюд	Стр.65-67 Дети учатся делать украшения из овощей, по группам готовят

	1. Мастер-класс «Украшаем блюда»		<b>Личностные:</b> умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	салат и украшают его
	2. Соревнование команд «Юные повара»		<b>Метапредметные:</b> находить решение в нестандартной ситуации, опираясь на помощь товарища, учиться ответственно относиться к поставленной задаче и доводить начатое дело до конца, независимо от полученного результата	Презентация «Украшения из овощей»
32-34	<b>Как правильно вести себя за столом.</b> 1.1. Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идем в кафе» 2.2. Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу. 3.3. Резервное занятие	3	<b>Предметные:</b> формируют правила поведения за столом, в общественном месте, на пикнике, закрепляют правила гигиены, закрепляют навыки сервировки стола, полученные ЗУН <b>Личностные:</b> получают представление о правилах поведения в лесу, развивают диалогическую и монологическую речь, учатся выслушивать товарища не перебивая, работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов <b>Метапредметные:</b> формируют навыки получения информации из дополнительных источников, анализа и синтеза полученной информации, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей, вычленять главное, удерживать информацию, любить и охранять то, что нас окружает	Стр.68-71 В ходе ролевой игры «Идем в кафе» закрепляют полученные ЗУН, применяют на практике ЗУН, накрывая стол на пикнике для своих товарищей и родителей

**Календарно тематическое планирование для 3 класса**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
<b>ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (4 часа)</b>				
1	Почему важно быть здоровым	1		
2	Режим дня	1		
3	Питание и здоровье	1		
4	Движение и здоровье	1		
<b>ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ ( 3 часа)</b>				
5	Продукты-источники белка	1		
6	Продукты-источники углеводов и жиров	1		
7	Витамины и минеральные вещества	1		
<b>ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ (1 час)</b>				
8	Режим питания	1		
<b>ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)</b>				
9	Калорийные продукты	1		
10	От чего зависит потребность в энергии	1		
11	Движение и энергия	1		
<b>ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (2 часа)</b>				
12	Система общественного питания	1		
13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1		
<b>ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)</b>				
14	Основные отделы магазина	1		
15	Правила для покупателей	1		

16	О чем рассказала упаковка	1		
<b>ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)</b>				
17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1		
18	Как правильно хранить продукты	1		
19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1		
<b>ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (2 часа)</b>				
20	Питание и географическое положение страны	1		
21	Кулинарные праздники	1		
<b>ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)</b>				
22	Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте	1		
23	Как питались в Древней Греции и Риме	1		
24	Кулинария в Средние века	1		
<b>ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (5 часов)</b>				
25	Традиционные русские блюда.	1		
26	Русская каша	1		
27	Хлеб-всему голова	1		
28	Посуда на Руси	1		
29	Экскурсия в краеведческий музей	1		
<b>ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (5 часов)</b>				
30	Кулинарные музеи	1		
31	Кулинарная тема в живописи	1		
32	Кулинарная тема в музыке и литературе	1		
33	Кулинарная тема в литературе	1		
34	Экскурсия в музей (видео)	1		



